Das Anapanasati-Sutta

Ein praktischer Wegweiser zur Achtsamkeit auf die Atmung und

Ruhiger Weisheits-Meditation

Ven. Bhante Vimalaramsi (bhantev4u@yahoo.com)

Übersetzung: Ronald Brudler

Dhamma Sukha Meditation Center

RR 1 Box 100

Annapolis, MO 63620

Phone: (573) 546-1214

www.dhammasukha.org

Inhaltsverzeichnis

Über den Autor

Bhante Vimalaramsi wurde 1986 wegen seines starken Interesses an Meditation ein buddhistischer Mönch. 1988 ging er nach Burma, um am berühmten Mahasi Yeiktha-Meditationszentrum in Rangun intensiv Meditation zu üben. Er übte dort fast ein ganzes Jahr lang täglich 20-22 Stunden, bevor alle Ausländer aufgrund von gesellschaftlichen Unruhen gebeten wurden, das Land zu verlassen. Bhante ging nach Malaysia, wo er sechs Monate lang Liebende-Güte-Meditation praktizierte.

1990 kehrte Bhante nach Burma zurück, um sich intensiver, 16 Stunden täglich, der Vipassana-Meditation am Chanmyay-Yeiktha-Zentrum in Rangun zu widmen. Er blieb dort zwei Jahre, manchmal 7-8 Stunden ohne Unterbrechung in Meditation sitzend. Nach zwei Jahren intensiver Praxis, als er erreicht hatte, was seine Lehrer das Endergebnis nannten, war er von der Vipassana-Methode sehr enttäuscht und verließ Burma, um seine Suche fortzusetzen. Er ging nach Malaysia zurück und begann, Liebende-Güte-Meditation zu lehren.

1996 wurde Bhante eingeladen, im größten Theravada-Kloster in Malaysia zu leben und zu lehren. Dieses srilankanische Kloster bot jeden Freitag abend und Sonntag morgen öffentliche Vorträge an, an denen 300-500 Menschen teilnahmen. Bhante hielt Vorträge alle zwei Wochen an Freitagen und jeden Sonntag. Er hatte dort Gelegenheit, viele erfahrene Mönche zu sprechen, und befragte sie ausgiebig über die Lehren des Buddha. Er fand dabei heraus, daß die Vipassana-Methode auf einen Kommentar zurückgeht, der tausend Jahre nach dem Tod des Buddha geschrieben wurde. Und dieser Kommentar ist nicht sehr genau, wenn man ihn mit den ursprünglichen Lehren vergleicht.

Bhante Vimalaramsi begann dann, die Originaltexte zu studieren und, nach einem dreimonatigen Retreat für sich allein, Meditation entsprechend dieser Texte zu üben. Er ging nach Malaysia zurück und schrieb das hier vorliegende Buch über die Achtsamkeit auf die Atmung. Das Buch ist von zahlreichen Verlagen veröffentlicht worden, und 100000 Exemplare zirkulieren weltweit. Es wird gegenwärtig als praktischer Wegweiser für Meditationslehrer und ihre Schüler verwendet.

Bhante Vimalaramsi kehrte 1998 in die USA zurück und hat seitdem Meditation im ganzen Land gelehrt. Gegenwärtig ist er damit beschäftigt, eine Meditationsschule, die *Dhamma Sukha*, bei Lesterville in Missouri aufzubauen.

Vorwort

Der aufregendste Tag meines Lebens war, als ich mit Sicherheit wußte, daß der Buddha-Dhamma lebt und echt ist! Der Dhamma hat mein Leben verändert. Nachdem ich die hier beschriebene Meditationsweise vier Jahre lang im Wald praktiziert habe, ist es für mich eine Ehre, die Einleitung für die zweite Ausgabe dieses Büchleins über buddhistische Meditation schreiben zu dürfen.

Die erste Ausgabe erschien 1995 und war allein zur freien Verteilung vorgesehen. Sie wird immer noch weltweit zu tausenden privater Kopien verbreitet, ist bis jetzt in sechs Sprachen übersetzt worden und wird sogar an Universitäten benutzt, um Meditation zu lehren. Nicht schlecht für so ein kleines Buch!

Der Autor, der Ehrwürdige Maha Thera Sayadaw Gyi U Vimalaramsi, von seinen Schülern einfach Bhante Vimala genannt, hat Meditation seit mehr als 30 Jahren studiert, 20 Jahre davon mit Hilfe der einschlägigen Kommentare. Nachdem er den Kommentaren jedoch so weit wie möglich gefolgt war und festgestellt hatte, daß sie nicht zu den Ergebnissen führen, die in den Suttas beschrieben sind, legte er sie beiseite und hielt sich so genau wie möglich an die Worte des Buddha, um *dessen* Anweisungen zu folgen. Bhante Vimala ging also zu den Suttas zurück und folgte ihnen genau.

Was er dort fand, war weitgehend vollständig, und seit mehr als zehn Jahren widmet er sich nun dem weiteren Studium dieser Texte und unterrichtet jeden, der die Antworten auf einige wichtige Fragen sucht. War die Meditationsweise des Buddha von den Traditionen seiner Zeit grundsätzlich verschieden? Wie hat er meditiert? Hat er uns genaue Meditationsanweisungen zurückgelassen? Können wir sie heute noch anwenden? Können wir sie im Alltag nutzen? Wie verändern sie uns? Erinnere Dich: Meditation ist Leben, und Leben ist Meditation!

Nach seiner Erleuchtung hat der Buddha Gotama den Dhamma 45 Jahre lang gelehrt! Das vorliegende Buch hält sich genau an die Meditationsanweisungen, die in den Suttas überlebt haben, also die Lehrreden an seine Schüler. Genauer gesagt untersucht es das Anapanasati-Sutta aus dem Majjhima-Nikaya, den mittellangen Reden des Buddha.

Das Anapanasati-Sutta lehrt Achtsamkeit auf die Atmung durch ruhige Weisheits-Meditation. Die Anweisungen im Sutta werden in verschiedenen anderen Suttas genau

wiederholt. Gelegentlich implizieren die Ausdrücke in anderen Suttas sie auch. Der Ehrwürdige U Vimalaramsi bringt sie für unsere Praxis zum Leben. Mögen sie für Dich ein Wegweiser zum tieferen Verständnis des Dhamma sein. Verwende dieses Buch gut und oft.

Es heißt, der Buddha habe mehr als 40 verschiedene Meditationsobjekte gelehrt. Man kann jedoch zeigen, daß alle diese Meditationsformen eines gemeinsam gehabt haben: die Entwicklung eines klaren Verständnisses von Bedingtem Entstehen als unpersönlichen Vorgang und der vier Edlen Wahrheiten. Dieses Buch verwendet die Atmung als Meditationsobjekt, um genau das zu erreichen.

Studenten, die sich ernsthaft bemüht haben, den Suttas genau zu folgen, haben bemerkenswerte Fortschritte in ihrer Meditation gemacht. Mit Bhante Vimala zu studieren, ist eine erfrischende Wiederentdeckung von Mitfreude und eine Einführung, in was ein Meditationslehrer dem Buddha zufolge sein sollte: Er sollte seine Schüler dazu ermutigen, genau zuzuhören, alles genau zu untersuchen und zu beobachten und oft Fragen zu stellen. Das geschieht hier im Meditationszentrum in Missouri.

Ich für meinen Teil kann sagen, daß das, was der Buddha getan hat, weder mythisch noch streng religiös oder philosophisch ist. Ich habe es nun mehr als sechs Jahre lang untersucht: Es ist ein systematisches wissenschaftliches Experiment, um die wahre Natur der Erfahrung freizulegen, die wir Leben nennen. Es steigert unsere Neugier aufs Höchste, verändert unsere Ansichten vollständig, und es wird ganz klar, warum diese Praxis die Welt zur Zeit des Buddha verändert hat. Es war eine auf Mitgefühl beruhende bahnbrechende Entdeckung eines Tores, das den Weg einer Transzendenz zum Frieden freigelegt hat. Wir müssen dieser Praxis nur folgen, um Frieden eine Realität werden zu lassen. Das Tor ist immer noch vorhanden! So wie es im Sport heute heißt: „Der Ball liegt auf Deiner Seite!“

Bhante ist beherzt in seiner Praxis und gelangt zum Kern der Buddhalehre, wenn er seine Schüler unterrichtet. Er weiß, daß es eine Reise ist, die nur Du selbst unternehmen kannst, um ein volles Verständnis des Dhamma zu entwickeln. Sorgfältig setzt er das Rad in Bewegung, wenn Du die Reise beginnst.

Mit Bhante als Lehrer wirst Du entdecken, wie alles funktioniert und miteinander zusammenhängt, wie Leid entsteht und wie man Erleichterung findet. Er zeigt Dir

jedesmal den nächsten Schritt. Dein Fortschritt wird direkt proportional dazu sein, wie gut Du den Anweisungen folgst, wie genau Du die Dinge durch Meditation untersuchst und fortfährst, Fragen zu stellen.

In 2500 Jahren ist der Buddha-Dhamma in einigen Darstellungen etwas verdünnt worden. Das ist zu erwarten. Etwas so altes braucht von Zeit zu Zeit eine Nachjustage! Der Dhamma ist aber heute noch genauso frisch wie ursprünglich, wenn man den letzten Reden des Buddha folgt und auf die Suttas zurückgreift anstatt zu versuchen, die Lehren selbst wiederherzustellen. Auch heute gibt es noch die 37 Voraussetzungen zur Erleuchtung, die uns befreien können, wenn wir sie klar verstehen und umsetzen.

Diese Voraussetzungen sind wie die Fäden in einem Webstuhl, um ein ausgewogenes Tuch zu wirken. Wenn nur von getrennten Fäden auf getrennten Spulen die Rede ist, mag man nie erkennen, daß sie im Webstuhl und zusammengewoben einen herrlichen Teppich mit perfekter Symmetrie und Schönheit ergeben! Voneinander getrennt führen sie zu Frustration und Langeweile. Zusammengenommen geben sie jedoch die Antworten, die wir suchen: Wie sind die Dinge wirklich?

Als Mutter kann ich noch etwas hinzufügen. Erinnere Dich. Diese Anleitung ist wie ein gutes Rezept. Laß *keine* Zutaten weg. Verändere die Anweisungen nicht. Wende sie einfach an. Und finde die Erleichterung selbst, die der Buddha versprochen hat. Komm und sieh!

Khanti-Khema
Chairperson – United International Buddha Dhamma Society, Inc.
Jeta’s Grove and Dhamma Sukha Meditation Center
www.dhammasukha.org

Eine offene Einladung

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambudhasa

Viele Menschen sind heute auf der spirituellen Suche nach einem Weg, der ihren Geist zu Frieden und Offenheit führt. Sie haben entdeckt, daß die Normen der Welt, die materielles Glück betonen, nicht wirklich Frieden und Sicherheit bringen, sondern zu mehr Schmerz und Unzufriedenheit führen. Für diese Menschen steht der Edle Achtfache Pfad des Buddha für ein einfaches und zufriedenes Leben. Ein Leben, das offen und frei ist. Der Buddha hat die Methoden gelehrt, die unseren Geist von Gier, Haß und Verblendung befreien können, und hat seinen Schülern gezeigt, wie man einen offenen Geist entwickelt, der seine gegenwärtige Begrenzung überschreitet und eine intelligente Analyse der Wirklichkeit vornehmen kann. Im Kalama-Sutta hat der Buddha explizit herausgestellt, daß man die Dinge eingehend untersuchen und Anschauungen nicht blind folgen sollte. Alle diese Ermahnungen waren darauf ausgerichtet, seinen Erfahrungsbereich zu öffnen und zu erweitern und nicht ohne eingehende Prüfung an einer bestimmten Lehrmeinung festzuhalten.

Eine solche ehrliche Untersuchung einer Lehrmeinung öffnet den Geist und erweitert das Bewußtsein. Man kann dabei erkennen, was zu einem geschlossenen oder engen und was zu einem offenen und klaren Geist führt. Eine der vielen Lektionen, die der Buddha gelehrt hat, ist, unser Bewußtsein zuerst durch Freigebigkeit (dana) zu erweitern. Ein geiziger Mensch hat tendenziell einen engen und begrenzten Geist. Er greift nach materiellen Dingen und klebt leicht daran fest. Festhalten jedweder Art macht den Geist unbehaglich und angespannt. Diese Spannung ist die Ursache für unermeßlichen Schmerz und Leid (dukkha). Durch Freigebigkeit kann man daher einen fröhlichen, offenen und klaren Geist entwickeln, der niemals geschlossen oder eng ist. Eine andere Form von Freigebigkeit ist es, seine Zeit und Energie einzusetzen, um Menschen mit Problemen zu helfen, das heißt echte Freundschaften zu schließen. Das bedeutet auch, anderen zu helfen, glücklich zu sein! Etwas zu sagen oder zu tun, das Menschen zum lachen bringt, öffnet den Geist und bringt Freude, nicht nur für die anderen, sondern auch für sich selbst. Es hilft, seinen Geist zu erweitern und Spannung abzubauen.

Der Buddha hat auch die Wichtigkeit von moralischem Handeln (sila) betont. Es gibt fünf Tugendregeln, die den Geist von Reue, Sorge und Schuldgefühlen befreien, wenn sie durchgehend eingehalten und angewendet werden. Diese Tugendregeln sind, keine Lebewesen zu töten, nicht zu stehlen, keinen sexuellen Mißbrauch zu treiben, nicht zu lügen und keine Drogen und Alkohol zu sich zu nehmen. Wenn diese einfachen Verhaltensregeln eingehalten werden, bleibt der Geist frei von Anspannung.

Daran anschließend hat der Buddha Methoden der Meditation (bhavana) bzw. der geistigen Entwicklung gelehrt, um den Geist von Spannung zu befreien. Der Kern von Meditation ist es, den Geist zu öffnen und zu beruhigen und alles, was im Geist aufkommt, anzunehmen, ohne sich zu verengen. In diesem Sinne ist diese Anleitung für alle geschrieben, die diese edle Suche verfolgen. Für einen Anfänger mögen die Anweisungen verwirrend und schwer verständlich erscheinen, aber schrittweise wird man die vielen Vorteile entdecken, wenn man ihnen genau folgt.

Der Buddha hat Meditation nicht in verschiedene Typen unterteilt, wie das heute üblich ist. Meditation bedeutet nie tiefe Konzentration irgendeiner Art, also Konzentration in Form von Fixierung oder Absorption des Geistes (apana samadhi), Zugangs-Konzentration (upacara samadhi) oder Konzentration von Moment zu Moment (khanika samadhi), was den Geist anspannt und die Hindernisse unterdrückt. Konzentrations-Meditation ist eine Art von Unterdrückung, eine Art Abschneiden der Erfahrung, was Widerstand im Geist erzeugt. Folglich entsteht ein Konflikt mit der Wirklichkeit. "Ruhige Weisheits-Meditation", die nichts ausschließt oder zurückweist, öffnet dagegen den Geist und erweitert ihn kontinuierlich. Ein "konzentrierter" Geist meditiert nicht auf buddhistische Weise. Es spielt keine Rolle, ob man von voller oder fixierter Konzentration oder von Zugangs-Konzentration spricht. Es bleibt dasselbe.

Die grundlegende Meditationsregel ist: egal, was den Geist von der Atembetrachtung ablenkt und aus der Ruhe bringt, öffne und erweitere einfach den Geist und laß die Störung los, ohne darüber nachzudenken, lockere den Geist und löse die Anspannung im Kopf, fühle, wie sich der Geist weitet, löse die Spannung durch Entspannen und führe die Aufmerksamkeit sanft zum Meditationsgegenstand zurück, das heißt zur Atembetrachtung und Entspannung. Die Beruhigung des Geistes und die Lockerung der Spannung im Kopf, bevor man zur Atembetrachtung zurückkehrt, macht den großen

Unterschied zwischen "Konzentrations-Meditation" und "Ruhiger Weisheits-Meditation" aus. Wer "Konzentrations-Meditation" übt, ist zu sehr auf den Mediationsgegenstand fixiert und hat daher die Tendenz, den Geist zu schließen oder zu verengen, bis alle Störungen verschwinden. Das führt zu tiefer Versenkung unter Blockierung der Hindernisse. "Ruhige Weisheits-Meditation" hat dagegen die Tendenz, den Geist zu öffnen und dem Geist zu erlauben, auf natürliche Weise ruhig zu werden. Man unterdrückt den Geist nicht und zwingt ihn nicht, auf den Meditationsgegenstand fixiert zu bleiben. Statt dessen ist sich der Geist stets bewußt, was er gerade tut. Wenn Störungen auftreten, läßt man sie los, öffnet, erweitert und entspannt die Verengung im Kopf und kehrt dann zur Atembetrachtung und Beruhigung des Geistes zurück. Daher führt "Ruhige Weisheits-Meditation", wie im Sutta beschrieben, zu Weisheit, einem vollen Bewußtsein, klarer Achtsamkeit und schließlich zum höchsten Ziel Nibbana.

Einatmen, Ausatmen, Entspannen der Spannung im Kopf, Öffnen und Erweitern des Geistes sind unser Zuhause. Wenn der Geist seine Wohnung verläßt, lassen wir locker, entspannen die Verengung, fühlen, wie sich der Geist erweitert und ruhig wird, und bringen dann die Aufmerksamkeit auf die Atmung und die Beruhigung des Geistes zurück. *Wir kehren immer nach Hause zurück*, egal ob uns ein wandernder Gedanke, ein schmerzhaftes Gefühl, eine Sinneswahrnehmung oder irgendetwas anderes ablenkt. Alle Ablenkungen werden auf die gleiche Art behandelt! Das ist bei weitem die einfachste Meditationsanweisung, die der Buddha je gegeben hat. Laß einfach los, entspanne die Verengung im Kopf, fühle, wie sich der Geist erweitert und ruhig wird, bringe die Aufmerksamkeit zur Atmung zurück, entspanne beim Einatmen die Verengung im Kopf und beruhige den Geist, entspanne beim Ausatmen die Verengung im Kopf und beruhige den Geist. Einfach! Versuche nicht, die Atmung zu kontrollieren. Atme einfach normal und natürlich. Das ist alles in wenigen Worten. Der Rest des Buches erklärt diese Anweisungen genauer. Wenn man dieses Buch untersucht und erkundet, beginnt man, die Technik zu verstehen und schrittweise in der Meditation und im Alltag anzuwenden. Gleichzeitig wird man über die Schönheit und Einfachheit der "Achtsamkeit auf die Atmung" (anapanasati) des Buddha staunen.

Mögen alle, die dieses Buch lesen, es nützlich finden und das höchste Ziel erreichen.

Rosenapfelbäume, Bodhibäume und der Weg zu Nibbana

In den vergangenen Jahren sind zahlreiche Darstellungen der Buddhalehre in Englisch und anderen Sprachen erschienen. Viele davon haben jedoch einen Mangel an Authentizität und geben die Worte des Buddha nicht genau wieder. Sie sind oft schriftstellerisch so frei geschrieben, daß es sogar schwierig ist, sie als Buddha-Dhamma zu erkennen. Der Zweck dieser Seiten ist es daher, Aufmerksamkeit auf die weitreichende Bedeutung der Lehren des Buddha und seiner Meditationsanweisungen[1] zu lenken und eine kurze Einführung zum Verständnis der Lehren und ihrer praktischen Anwendung zu geben. Dieses Buch versucht, eine genaue Beschreibung von Meditation auf der Grundlage des Anapanasati-Sutta, unter nur geringer Verwendung von Standard-Kommentaren, zu geben. (Die Anweisungen im Anapanasati-Sutta stimmen *ganz genau*, Buchstabe für Buchstabe und Wort für Wort, mit dem Satipatthana-Sutta, Sutta-Nummer 10, und dem Maharahulavada-Sutta, Sutta-Nummer 62, im Majjhima-Nikaya überein). Der Text stammt von den mittellangen Suttas (Majjhima-Nikaya, Nummer 118), übersetzt von Pali ins Englische vom Ehrwürdigen Nanamoli und vom Ehrwürdigen Bhikku Bodhi.

Wir beginnen mit der Definition einiger Wörter, die regelmäßig mißverstanden und mißbraucht werden (oder ungenau verwendet werden, um bestimmten Kommentaren zu entsprechen) und eine Menge Verwirrung beim Studium der Meditationsmethode des Buddha stiften. Betrachten wir zuerst das Wort *jhana*. In Pali hat jhana viele Bedeutungen und kann Meditationsstufe oder Einsicht heißen. Wenn es aber, wie oft üblich, mit "Konzentration" übersetzt wird, entstehen Mißverständnisse. Daher wird der Autor die Bedeutung des Wortes im Buch durchgehend erklären. Der Autor hat auch beobachtet, daß jhana in den Suttas nie als "fixierte Konzentration", "Zugangs-Konzentration" oder "momentane Konzentration" definiert ist. Diese Definitionen werden nur in einigen Kommentaren verwendet.

Der Buddha benutzt das Wort jhana (in der Bedeutung von Meditationsstufe, nicht fixierter Konzentration) durchgängig für das volle schrittweise Meditationstraining. Den

[1] Der Autor bezieht sich auf das Anapanasati-Sutta, das die vier Pfeiler der Achtsamkeit und die sieben Erleuchtungsglieder beschreibt.

Suttas gemäß, sind diese Meditationsstufen keine mystischen oder magischen Erfahrungen. Sie sind einfach Stufen, die der Meditierende erkennen sollte. Diese Meditationsstufen (jhanas) tragen zur inneren Perfektion des Weges bei, der tiefe Ruhe, Weisheit, Gelassenheit und Öffnung des Geistes in den Vordergrund stellt. Diese Eigenschaften liefern eine feste Grundlage zur Verwirklichung von Geistesruhe und Entwicklung von Weisheit. Die jhanas (Meditationsstufen), obwohl noch weltlich, sind die "**Fußabdrücke des Tathagata**", die bei schrittweiser Übung zu Nibbana führen.

Als nächstes das Pali-Wort *samatha*. Die genaueren Bedeutungen von samatha sind Friedlichkeit, Ruhe, Gelassenheit, heitere Gemütsruhe oder Stille, und nicht, wie oft übersetzt, fixierte Konzentration oder Absorption.

Das Pali-Wort *samadhi* ist ebenso wichtig und hat viele verschiedene Bedeutungen wie Ruhe, gesammelter Geist, Gelassenheit, Friedlichkeit, Stille, Fassung, ruhiger Geist, heitere Gemütsruhe und untergeordnet auch "Konzentration". Die primäre Bedeutung ist also nicht fixierte Konzentration oder Zugangs-Konzentration, sondern Ruhe oder Stille in unterschiedlichen Graden. Interessanterweise hat Rhys Davids herausgefunden, daß das Wort samadhi nie in der Zeit vor dem Buddha verwendet wurde[2]. Obwohl er als Bodhisatta "Konzentrations-Meditation" geübt hat, hat samadhi eine andere Bedeutung. Der Buddha hat das Wort samadhi popularisiert, um damit ruhige Weisheit, Ruhe, Offenheit, Aufmerksamkeit und die Entwicklung eines Geistes auszudrücken, der Klarheit und Weisheit enthält. Später haben die Hindus die Bedeutung zu "Konzentration" verändert. Der Autor wird daher entweder Ruhe, Gelassenheit des Geistes oder gesammelter Geist sagen. Nach dem Pali-Englisch-Wörterbuch von Buddhadatta bedeutet die Vorsilbe *sama* "Ruhe" oder "Gelassenheit" und *dhi* "Weisheit". Zusammengenommen kann samadhi also "ruhige Weisheit" bedeuten. Wenn man "Konzentration" sagt, muß man sich klar darüber sein, daß Ruhe, Gelassenheit und Sammlung des Geistes gemeint sind und nicht fixierte (appana), Zugangs- (upacara) oder gar momentane (khanika) Konzentration.

Dieses Buch ist in der tiefen Überzeugung geschrieben, daß die systematische Kultivierung von "Ruhiger Weisheits-Meditation" *gleichzeitig zu Einsicht* in die wahre

---

[2] *Thus Have I Heard. The Long Discourses of the Buddha.* Übersetzer Maurice Walshe, Wisdom Publications (1987), Seite 556.

Natur der psycho-physikalischen Prozesse (Geist/Körper) *und heiterer Gelassenheit des Geistes* führt! Darüberhinaus erkennt man das Verhältnis von Ursache und Wirkung in allen voneinader abhängigen Dingen. Man erkennt also das Bedingte Entstehen aller Dinge durch Entwicklung von durchdringender Weisheit, die zu Gelassenheit, Emanzipation und Erleuchtung führt. In der Tat hat der Buddha entdeckt, daß "Konzentrationsmethoden", gleich welcher Art, nicht zu Nibbana führen.

Nachdem der Bodhisatta ein Wandermönch geworden war, ging er zu zwei Lehrern von "Konzentrations-Meditation". Sein erster Lehrer war Alara Kalama. Nachdem er dessen Lehre und Praxis studiert hatte, übte er, bis er eine sehr hohe und ausgezeichnete Meditationsstufe erreicht hatte, die "Grundlage des Nichts" genannt wird. Er ging dann zu seinem Lehrer und fragte ihn, ob es mit dieser Methode noch mehr zu lernen gebe. Alara Kalama antwortete ihm, daß es das Höchste sei, was man erreichen könne. Der Bodhisatta war damit nicht zufrieden und ging zu einem anderen Lehrer, Uddaka Ramaputta. Er studierte dessen Lehre und Praxis, übte und erreichte die Stufe von "Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung". Er ging zu seinem Lehrer und fragte wieder, ob es noch mehr zu erreichen gebe. Erneut hieß es, daß dies das absolut Höchste sei, was man erreichen könne. Der zukünftige Buddha war enttäuscht, denn er sah, daß er sich immer noch von vielen Dingen lösen mußte. Er beobachtete, daß die "Konzentrationsmethoden", bei denen der Geist intensiv auf den Meditationsgegenstand fixiert wird, zu einer Verengung des Geistes führen und schloß, daß man noch zu sehr an Dingen haftet, solange der Geist angespannt ist. Er bemerkte außerdem, daß noch Festhalten an einer Ich-Vorstellung vorhanden ist, solange ein Teil der Erfahrung unterdrückt und ihr nicht erlaubt wird aufzutreten (das geschieht bei jeder Art von "Konzentration", sei es fixierte oder Zugangs-Konzentration). Nach sechs langen Jahren, in denen er alle möglichen spirituellen und asketischen Techniken, von der Abtötung des Körpers wie Hungern bis zur Atembeschränkung, ausprobiert hatte, stellte er fest, daß ihm diese Methoden nicht zu Ruhe und einem offenen Geist verholfen hatten, der frei von Anhaftung und Leid ist.

In der Nacht seiner Erleuchtung erinnerte sich der Bodhisatta an ein Erlebnis auf einem Landfest, als er ein kleiner Junge von ein oder zwei Jahren gewesen war. Nachdem seine Begleiter ihn unter einem Rosenapfelbaum alleine gelassen hatten, saß er in

"Ruhiger Weisheits-Meditation", und sein Geist war weit und offen! Er erkannte, daß ihn diese Art Meditation zu den "Ruhe-jhanas" (im Gegensatz zu "Konzentrations-jhanas") bringen würde[3]. Infolge der "Ruhigen Weisheits-Meditation" war sein Geist mit Freude erfüllt, und sein Körper leicht und zufrieden. Als die Freude abklang, fühlte er große Ruhe und Frieden. Sein Geist und Körper fühlten sich sehr angenehm an. Sein Geist war sehr ruhig und gelassen und besaß starke Achtsamkeit und ein volles Bewußtsein für die Vorgänge um ihn herum. Er konnte also zu diesem Zeitpunkt Geräusche hören und Sinneswahrnehmungen machen.

Als der Bodhisatta in der Vollmondnacht im Mai unter dem Bodhibaum saß, um zu meditieren und eine große Anstrengung machte, um Nibbana zu erreichen, erinnerte er sich, daß nicht alle Arten von Vergnügen schädlich sind. Er erkannte, daß angenehme Gefühle in Geist und Körper auftreten können, ohne daß man noch an irgendetwas haftet. In jener Nacht übte er "Ruhige Weisheits-Meditation" durch Öffnen und Erweitern des Geistes. Kurzum, er praktizierte "Anapanasati" oder "Achtsamkeit auf die Atmung". Und wie wir alle wissen, ist er der Buddha oder der vollständig Erleuchtete geworden.

Das Anapanasati-Sutta, vom Buddha vor 2500 Jahren gelehrt, liefert immer noch die einfachste, direkteste, gründlichste und effektivste Methode zur Entwicklung des Geistes für seine alltäglichen Aufgaben und Probleme sowie das höchste Ziel - die Befreiung des Geistes von Habgier, Haß und Verblendung. Die hier beschriebene Methode ist direkt dem Sutta entnommen, und die Resultate kann man klar und leicht erkennen, wenn man nach den Anweisungen im Sutta übt. Der Autor betont, daß die Anweisungen in diesem Buch nicht seine "eigene Meinung", sondern die klaren und präzisen Anweisungen des Buddha selbst sind. Sie können "unverdünntes Dhamma" genannt werden, weil sie direkt von den Suttas stammen ohne viele Zusätze und freie schriftstellerische Ideen.

Das Anapanasati-Sutta gibt die **tiefreichendsten** Meditationsanweisungen, die heute verfügbar sind. Es beinhaltet die "vier Pfeiler der Achtsamkeit" und die "sieben Erleuchtungsglieder" und zeigt, wie sie durch "Achtsamkeit auf die Atmung" und Durchlaufen sämtlicher Meditationsstufen (jhanas)[4] zustande gebracht werden können. Das Sutta lehrt die direkte Art, "Ruhige Weisheits-Meditation" zu üben, und unterteilt

---

[3] Siehe Mahasaccaka-Sutta, Sutta 36 im Majjhima-Nikaya.
[4] Das heißt alle neun! Also die vier feinkörperlichen jhanas, die vier formlosen jhanas und das Erlöschen von Wahrnehmung und Gefühlen.

Meditation nicht in verschiedene Methoden. Sonderbarerweise scheint die gegenwärtige Trennung in verschiedene Meditationsarten, wie "fixierte Konzentration", "Zugangs-Konzentration" und "momentane Konzentration", nur in den Kommentaren vorzukommen, aber nicht in den Suttas. Das sollte man wissen und die Kommentare daher mit den Suttas vergleichen und auf ihre Genauigkeit hin prüfen.

Nach Erreichen des vierten jhana sind drei alternative Wege für die weitere Entwicklung möglich. Das Sutta behandelt nur einen davon, nämlich das Erreichen aller acht jhanas (Meditationsstufen), gefolgt vom Erlöschen von Wahrnehmung und Gefühl (nirodha samapatti) und schließlich die Einsicht von Bedingtem Entstehen (paticcasamuppada). Der Buddha erwähnt vier Meditationsstufen, die die geistige Sammlung fortsetzen, die von den vier feinkörperlichen jhanas (Meditationsstufen) aufgebaut wurde. Diese Stufen, die als "Befreiung, friedlich und formlos" beschrieben werden, sind immer noch weltlich. Sie unterscheiden sich von den feinkörperlichen jhanas (Meditationsstufen) durch vertiefte Beobachtung der subtilen Geisteszustände und werden nach ihren erhabenen immanenten Eigenschaften benannt: "Unendlichkeit des Raumes", "Unendlichkeit des Bewußtseins", "Grundlage des Nichts" und "Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung". Diese Bewußtseinszustände sind durchaus erreichbar, wenn man täglich eifrig und regelmäßig meditiert. Da es ein schrittweises Training ist, muß man zuerst Laufen, dann Rennen lernen. Der Beginn der Meditationspraxis ist daher die Grundlage zur weiteren Entwicklung.

Das ist ein gerader und direkter Weg zur Befreiung und Nibbana. Er erfordert allerdings durchgehende meditative Anstrengung, die auf einen einfach zu beobachtenden Meditationsgegenstand, das heißt die Atmung, gerichtet ist und von Entspannung und Erweiterung des Geistes begleitet wird, so daß der Geist ruhig, klar und unabgelenkt wird.

Wenn man das Anapanasati-Sutta als "Ruhige Weisheits-Meditation" umsetzt, beobachtet man einen Zuwachs an Kreativität und Intuition. Das macht die zeitlose und universale Anziehung einer wahren "Lehre der Erleuchtung" aus (Einsicht in Bedingtes Entstehen und die Vier Edlen Wahrheiten), die die Tiefe und Breite, die Einfachheit und Intelligenz besitzt, die Grundlage und den Rahmen eines lebendigen *Dhamma für alle* zu liefern. Man wird die Dringlichkeit der grundlegenden "nicht-materiellen" Probleme

fühlen und nach Lösungen suchen, die weder die Wissenschaft noch die "Glaubens-Religionen" liefern können.

Noch wichtiger ist die letzte durch "Ruhige Weisheits-Meditation" und Durchlaufen der verschiedenen Meditationsstufen (jhanas) gewonnene unmittelbare Erkenntnis von allen zwölf Gliedern "Bedingten Entstehens". Denn das beinhaltet gleichzeitig das direkte Verständnis der zweiten und dritten Edlen Wahrheit. Und das direkte Erkennen dieser beiden Edlen Wahrheiten schließt das Erkennen der ersten und der vierten Edlen Wahrheit mit ein. Denn man kann nicht die "Ursache von Leid" sehen, ohne vorher "Leid" gesehen zu haben, und Leid würde nicht enden, ohne dem Weg zu folgen, der zum Ende des Leides führt. Erkennen von Bedingtem Entstehen bedeutet daher, alle vier Edlen Wahrheiten zu erkennen, und das ist der Kern von buddhistischer Meditation.

Das Ziel des Anapanasati-Suttas ist nichts Geringeres als die vollständige Befreiung von Leid, das höchste Ziel der Buddha-Lehre - Nibbana. Der buddhistische Weg vollzieht sich in zwei Stufen, einer weltlichen (lokiya) oder vorbereitenden Stufe und einer überweltlichen (lokuttara) oder vollendeten Stufe. Der weltliche Weg wird durch schrittweise Entfaltung der Tugenden (Tugendregeln durchgehend einhalten) und Entwicklung von Ruhe, Gelassenheit des Geistes und Weisheit beschritten. Der Höhepunkt wird hierbei durch "Ruhige Weisheits-Meditation" erreicht, die die direkte Erfahrung vertieft und gleichzeitig die drei Merkmale aller Existenz und alle Edlen Wahrheiten vor Augen führt.

Kurz gesagt, gibt es zwei Arten von Nibbana, nämlich weltliches und überweltliches. Weltliches Nibbana wird immer erreicht, wenn man weniger festhält oder ein Hindernis losläßt und Erleichterung und Freude spürt. Diese Art Nibbana tritt viele Male auf, wenn man ernsthaft "Ruhige Weisheits-Meditation" übt. *Die überweltliche Form von Nibbana entsteht nur,* ***nachdem*** *der Meditierende "Bedingtes Entstehen" (paticcasamuppada) erkannt hat, und zwar in beide Richtungen, vorwärts und rückwärts.* (Das schließt die Erkenntnis der vier Edlen Wahrheiten mit ein.) Das überweltliche Nibbana erfordert Zeit und Anstrengung. Das heißt aber nicht, daß es für Laien unerreichbar sei. Mit beharrlicher täglicher Übung und gelegentlichem Besuch von Meditations-Retreats mit einem kompetenten Lehrer, der versteht, wie "Ruhige Weisheits-Meditation" funktioniert, können auch die, die ein aktives Leben in der Welt führen, das höchste Ziel erreichen. Im

Parinibbana-Sutta wird erwähnt, daß zu Lebzeiten des Buddha viel mehr Laien Heilige geworden sind als Mönche und Nonnen, wenn sie regelmäßig geübt haben. Die allgemeine Ansicht, daß man Mönch oder Nonne sein müsse, um dieses Ziel zu erreichen, ist einfach nicht richtig. Die Lehre des Buddha war an alle Menschen gerichtet, die am richtigen Weg zu "Ehipassiko" (Pali: "komm und sieh") interessiert waren. Und das ist sehr gut so, denn es hilft denen, die interessiert sind, ihren kritischen und richtenden Geist abzulegen und ehrlich zu üben, um selbst zu sehen, ob es der richtige Weg ist.

Bedingtes Entstehen macht den buddhitsichen Weg einzigartig unter allen Meditationsarten. Als der Buddha noch um Erleuchtung rang, kam Bedingtes Entstehen als eine wunderbare und Augen-öffnende Entdeckung zu ihm und beendete sein Suchen im Dunkeln: *"Entstehen, entstehen - auf diese Weise, ihr Mönche, kamen eine Vision, Erkenntnis, Weisheit, Verständnis und Licht in mir auf im Hinblick auf bisher ungehörte Dinge"* (Samyutta-Nikaya X11.65/ii.105). Nach seiner Erleuchtung war Bedingtes Entstehen (gleichbedeutend mit den vier Edlen Wahrheiten) die Botschaft des Tathagata für die Welt (Samyutta-Nikaya X11.25-6). Der Buddha hat Bedingtes Entstehen in einer Rede nach der anderen gelehrt, so daß es bald die **unentbehrlichste und wichtigste** Lehre von allen wurde. Als der Arahat Assaji gebeten wurde, die Lehre des Meisters so genau und kurz wie möglich wiederzugeben, sprach er vom Entstehen und Vergehen aller Erscheinungen. Mit einem einzigen Satz hat der Buddha Zweifel über die Richtigkeit dieser Zusammenfassung zerstreut: *"Wer Bedingtes Entstehen sieht, sieht den Dhamma, wer den Dhamma sieht, sieht Bedingtes Entstehen"* (Majjhima-Nikaya, Sutta 28, Abschnitt 38). Das heißt, alle Edlen Wahrheiten zu verstehen. **Das ist der einzige Weg!**

Wenn man einen Grad von Reife entwickelt hat und die zwölf Glieder Bedingten Entstehens klar erkennt, geht der weltliche in den überweltlichen Weg über, weil er direkt und sicher von "Leid" wegführt. Man erkennt dann "die Ursache von Leid", "das Ende von Leid", und "den Weg, der zum Ende von Leid führt".

Es gibt ein anderes interessantes Sutta über die vier Edlen Wahrheiten im Digha-Nikaya (Sutta-Nummer 16, Abschnitt 5.27), aus dem hervorgeht, daß der Weg zur Erleuchtung über den Edlen Achtfachen Pfad und Erkenntnis der Edlen Wahrheiten führt:

5.27 "Eine Lehre und Praxis, die den Edlen Achtfachen Pfad nicht enthält, bringt keine Asketen des ersten Grades (Sotapanna), zweiten Grades (Sakadagami), dritten Grades (Anagami) oder vierten Grades (Arahat) hervor. Asketen des ersten, zweiten, dritten und vierten Grades gibt es aber in einer Lehre und Praxis, die den Edlen Achtfachen Pfad enthält. Diese Lehre und Praxis, Subhadda, enthält den Edlen Achtfachen Pfad, und Asketen des ersten, zweiten, dritten und vierten Grades muß man also darin finden. Jene anderen Schulen haben keine (wahren) Asketen; aber wenn die Mönche in dieser ganz perfekt leben würden, gäbe es auf der Welt keinen Mangel an Arahats."

Der Geist öffnet sich, wenn er die zwölf Glieder Bedingten Entstehens direkt erkennt, und wird leidenschaftslos und frei. Das ist heute genauso richtig wie vor 2500 Jahren. Jede Lehre, die die Erkenntnis von Bedingtem Entstehen nicht als abschließendes Ziel hervorhebt, lehrt nicht den richtigen Weg. Man hört heute oft, daß das Verständnis von Unbeständigkeit, Leid und Nicht-Ich Nibbana sei. Man muß jedoch beachten, daß das Verständnis dieser Eigenschaften es einem *nicht direkt erlaubt, das überweltliche Nibbana zu erkennen*, obwohl sie den Weg zu Nibbana vorbereiten und es sehr wichtig ist, sie zu verstehen. **Der Meditierende kann ein oder alle drei Merkmale des Daseins, also Unbeständigkeit, Leid und Nicht-Ich, verstehen, ohne direkt Bedingtes Entstehen zu erkennen. Wenn er aber Bedingtes Entstehen direkt erkennt, wird er immer alle drei Merkmale verstehen.** Gemäß des ersten Mahavagga-Suttas im Vinaya funktioniert es nur so.

Mut zu prüfen

Gegenwärtig scheint es einige Unklarheit darüber zu geben, welche Arten von Meditation der Buddha gelehrt hat. Eine Richtung sagt, daß man mit jhana- (fixierter) Konzentration beginnen und dann zum vierten jhana[5] fortschreiten müsse, bevor man zu Vipassana-Meditation oder momentaner Konzentration (khanika samadhi) übergehen könne. Andere Richtungen sagen, daß man Nibbana ohne die jhanas[6] erreichen könne und Vipassana-Meditation[7] oder Entwicklung von Zugangs-Konzentration (upacara samadhi) von Beginn an praktizieren sollte.

Bemerkenswerterweise wird das Wort "vipassana" oder "vidassana" (was die gleiche Bedeutung hat) nur wenige Male in den Suttas erwähnt, während das Wort "jhana" (was hier Stufen der "Ruhigen Weisheits-Meditation", nicht fixierte Konzentration bedeutet) viele tausend Male gebraucht wird. Außerdem zeigt das Anapanasati-Sutta, daß der Buddha nur eine Art Meditation gelehrt hat, nämlich die gleichzeitige Entwicklung der jhanas und Weisheit. (Hier bedeutet das Wort "jhana" Meditationsstufe oder klarer Geist, nicht tiefe Absorption oder fixierte Konzentration (appana samadhi), Zugangs-Konzentration (upacara samadhi) oder momentane Konzentration (khanika samadhi).) Das Sutta zeigt, wie man durch Verständnis der wahren Natur der Dinge, nämlich anicca (Unbeständigkeit), dukkha (Leid), anatta (Nicht-Ich) und das Prinzip von Ursache und Wirkung im Bedingten Entstehen, gleichzeitig den Geist beruhigen und Weisheit entwickeln kann. Darüberhinaus beschreibt es auch, wie die "vier Pfeiler der Achtsamkeit" und die "sieben Erleuchtungsglieder" vervollkommnet werden. Der Weg zu überweltlichem Nibbana ist also in diesem wunderbaren Sutta klar und präzise beschrieben.

In den Kommentaren werden "Konzentration" und "Vipassana" als verschiedene Meditationsarten unterschieden. Diese Trennung kommt in den Suttas jedoch nicht vor.

[5] Das Wort "jhana" beinhaltet hier die Bedeutung von fixierter Konzentration (appana samadhi) oder Zugangs-Konzentration (upacara samadhi) - das ist der Zustand, bevor sich der Geist voll in den Meditationsgegenstand vertieft. Dies sind die Standarddefinitionen heutiger Meditationslehrer.

[6] In diesem Zusammenhang ist nur fixierte Konzentration oder Absorption (appana samadhi) und nicht Zugangs-Konzentration (upacara samadhi) gemeint.

[7] Einige Meditationslehrer nennen das momentane Konzentration oder Konzentration von Moment zu Moment (khanika samadhi).

Obwohl im Anggutara-Nikaya erwähnt wird, daß der erste Teil der Praxis samatha und der zweite vidassana (Entwicklung von Weisheit) ist, spricht es nicht von zwei verschiedenen Meditationsarten. Die Praxis ist dieselbe! Es bedeutet nur, daß zu verschiedenen Zeiten verschiedene Dinge erkannt werden, wie im Sutta 111 "Die Reihe" im Majjhima-Nikaya beschrieben. Dieses Sutta erklärt, wie der Ehrwürdige Sariputta seine Meditation entwickelt und alle jhanas (Meditationsstufen) erfahren hat, bevor er ein Arahat wurde.

Wenn man damit anfängt, Meditation zu unterteilen, entsteht viel Verwirrung. Das wird auch in populären Kommentaren wie dem Visuddhimagga und dessen Kommentaren deutlich. Man findet Ungereimtheiten im Vergleich mit den Suttas. Die meisten Lehrer verwenden heute nur eine Zeile oder Teile eines Suttas, um die Übereinstimmung zwischen den Kommentaren und dem Sutta sicherzustellen. Wenn man jedoch das ganze Sutta liest, hat es eine ganz andere Bedeutung. Das soll nicht heißen, daß die Lehrer absichtlich Falsches sagen, aber manchmal schauen sie so sehr mit einer einseitigen Sichtweise auf winzige Details oder Teile des Dhamma, daß sie die Überschau zu verlieren drohen. Die Beschreibung der jhanas (hier in der Bedeutung von Fixierung auf den Meditationsgegenstand, so daß Konzentration die Hindernisse unterdrückt) im Visuddhimagga entspricht nicht genau den Suttas. Meistens sind sie sehr verschieden!

Das Visuddhimagga spricht zum Beispiel von einem Zeichen (nimitta in Pali, wie Licht oder andere vom Geist erzeugte Bilder), das zu bestimmten Zeiten im Geist auftritt, wenn man jhana-Meditation übt (fixierte Konzentration (appana samadhi), Zugangs-Konzentration (upacara samadhi) oder momentane Konzentration (khanika samadhi)). Mit jedem "Konzentrationstyp" erscheint ein nimitta. Wenn das passiert, übt man Konzentrations-Meditation, die der Bodhisatta abgelehnt hat, weil sie nicht zu Nibbana führt! In den Suttas findet man keine Beschreibung von nimittas. Und wenn nimittas sehr wichtig wären, wären sie vielfach erwähnt. Der Buddha hat nie Konzentrationsmethoden, Hervorbringen von nimittas (Zeichen) oder Singen von Mantras gelehrt. Das sind Hindu-Übungen, die sich für einige hundert Jahre in den Buddhismus eingeschlichen haben. Ihr Einfluß kann in den verschiedenen Konzentrationsmethoden, tibetischen Meditationsweisen und in populären Kommentaren wie dem Visuddhimagga gesehen

werden. Deshalb entsprechen die gegenwärtigen Konzentrationsmethoden nicht den Beschreibungen in den Suttas.

Man sollte immer ehrlich und offen untersuchen, was gesagt wird, und es mit den Suttas vergleichen. Am besten verwendet man dafür nicht nur Teile, sondern das ganze Sutta, weil die Herausnahme von ein oder zwei Zeilen aus verschiedenen Abschnitten Verwirrung stiften kann. Man wird feststellen, daß eine offene Untersuchung hilft, klarer zu sehen und Fragen rational zu beantworten, wenn man ehrlich fragt, was der Buddha gelehrt hat. Man muß immer im Kopf behalten, daß Kommentare und Kommentare von Kommentaren des Autors Interpretation der Suttas sind. Oft suchen Mönche in guter Absicht nach Möglichkeiten, ihr Verständnis zu erweitern und sich selbst und anderen mit Kommentaren zu helfen. Im Laufe der Zeit erläutern dann mehr und mehr Mönche einen bestimmten Kommentar und erklären die verschiedenen und feinen Bedeutungen eines winzigen Abschnitts und bestimmter Kommentare. Das "verdünnt" die wahren Lehren und führt daher tendenziell weiter von der richtigen Bedeutung und dem Verständnis der Suttas weg. Im Ergebnis entstehen viele verwirrende Fragen.

Zum Beispiel: Wie folgt Bedingtes Entstehen aus der Übung von momentaner Konzentration? Diese Methode scheint nicht Hand in Hand mit der Lehre vom Bedingten Entstehen zu gehen. Eine andere Frage: Gemäß den Suttas bedeutet Rechtes Streben, Fleiß, freudiges Interesse oder Begeisterung (chanda) im Geist zu entwickeln. Einige Meditationslehrer sagen dagegen, daß Rechtes Streben nur "zur Kenntnis nehmen" bedeute. Andere rätselhafte Fragen sind: Welche Suttas erwähnen die Begriffe momentane (khanika samadhi), Zugangs- (upacara samadhi) oder fixierte Konzentration (appana samadhi)? Welches Sutta beschreibt "Wissen durch Einsicht"? Und welches Sutta sagt, daß es in den jhana-Meditationsstufen keine Achtsamkeit gibt? Man beachte bitte, daß der Buddha im Parinibbana-Sutta seine Schüler gebeten hat, zur Klärung solcher Fragen immer die Suttas heranzuziehen und keine anderen Texte.

Es sollte einen Zeitpunkt geben, wann man aufhört, die Worte anderer nur zu wiederholen und fragwürdige Methoden anzuwenden, ohne die Originallehren des Buddha offen und ehrlich zu untersuchen. Man sollte nicht von Hörensagen, blindem Glauben oder den Worten eines Lehrers abhängen, nur weil er Autorität hat. Im Kalama-Sutta gibt der Buddha einige sehr weise Ratschläge:

- Es ist nicht weise, etwas zu glauben, nur weil es lange und oft wiederholt worden ist.
- Es ist nicht weise, einer Tradition blind zu folgen, nur weil sie schon lange praktiziert worden ist.
- Es ist nicht weise, sich Gerüchte und Klatsch anzuhören und zu verbreiten.
- Es ist nicht weise, etwas als absolute Wahrheit anzusehen, nur weil es mit bestimmten Schriften übereinstimmt (das heißt vor allem mit Kommentaren und Kommentaren von Kommentaren).
- Es ist nicht weise, dumme Vermutungen anzustellen, ohne sie zu überprüfen.
- Es ist nicht weise, übereilt Schlußfolgerungen daraus zu ziehen, was man sieht und hört, ohne weiter nachzuforschen.
- Es ist nicht weise, nur nach Äußerlichkeiten zu urteilen oder zu fest an einer Ansicht oder Idee festzuhalten, nur weil man sich damit wohlfühlt.
- Es ist nicht weise, von etwas nur aus Respekt und Ehrerbietung für seinen Lehrer überzeugt zu sein (ohne seine Lehren ehrlich zu prüfen).

Wir müssen über Meinen, Glauben und dogmatisches Denken hinausgehen. Dann können wir mit Recht etwas abweisen, das, wenn es angenommen, angewendet und vervollkommnet wird, zu mehr Zorn, Krittelei, Eitelkeit, Stolz, Habgier und Verblendung führt. Diese verderblichen Geisteszustände werden universell verurteilt und sind für uns und andere gewiß nicht förderlich. Sie sollten nach Möglichkeit vermieden werden.

Auf der anderen Seite können wir zu Recht etwas annehmen, das, wenn es angewendet und vervollkommnet wird, zu bedingungsloser Liebe, Zufriedenheit und sanfter Weisheit führt. Diese Dinge erlauben uns, einen frohen, ruhigen und friedlichen Geist zu entwickeln. Daher loben die Weisen alle Arten von bedingungsloser Liebe (liebende Akzeptanz des Augenblicks), Ruhe, Zufriedenheit und sanfte Weisheit und ermuntern jeden, diese guten Eigenschaften so oft wie möglich anzuwenden.

Im Parinibanna-Sutta ist der Rat des Buddha an die Mönche sehr einfach und genau. Man sollte den Schriften getreu üben und darauf achten, genau zu sein. Nur nach gründlicher Prüfung, Übung und mit Erfahrung kann man sicher sein, daß die Schriften

korrekt sind. Der Rat des Buddha an die Mönche ist also nicht einfach, die Suttas zu lesen, sondern auch zu prüfen, ob sie in Bezug auf die Lehre und Praxis korrekt sind. Auf diese Weise wird sichergestellt, daß sie richtig sind und dann korrekt angewendet werden können. Der folgende Abschnitt stammt aus Sutta 16 im Digha-Nikaya aus dem Buch "Thus Have I Heard" von Maurice Walsh.

(4.7) In Bhogangagara weilte der Erhabene im Ananda-Schrein. Dort wandte er sich an die Mönche: "Ich will Euch, ihr Mönche, vier Kriterien lehren. Höret, achtet wohl auf meine Rede und ich will sprechen." "Ja, Herr", antworteten die Mönche.

(4.8) "Nehmt einmal an, ein Mönch würde sagen: 'Freunde, dies habe ich von den Lippen des Erhabenen selbst gehört und empfangen: dies ist der Dhamma, dies ist die Regel, dies ist des Meisters Lehre.' Dann, ihr Mönche, sollt ihr seinen Worten weder zustimmen noch ihnen widersprechen. Dann, ohne zuzustimmen oder zu widersprechen, sollt ihr seine Worte und Ausdrucksweisen sorgfältig zur Kenntnis nehmen und mit den Suttas vergleichen und im Lichte der Regel prüfen. Wenn sich bei solch einem Vergleich und solcher Prüfung herausstellt, daß sie nicht mit den Suttas und der Regel übereinstimmen, muß man schließen: 'Dies ist ganz sicher nicht das Wort des Buddha und ist von diesem Mönch falsch verstanden worden'; und die Sache sollte abgelehnt werden. Wenn sich dagegen bei solch einem Vergleich und solcher Prüfung herausstellt, daß sie mit den Suttas und der Regel übereinstimmen, muß man schließen: 'Dies ist ganz sicher das Wort des Buddha, und dieser Mönch hat es richtig verstanden.' Das ist das erste Kriterium."

(4.9) "Nehmt einmal an, ein Mönch würde sagen: 'An jenem Ort gibt es eine Gemeinschaft von erfahrenen Mönchen und ausgezeichneten Lehrern. Dies habe ich von jener Gemeinschaft gehört und empfangen.' Dann, ihr Mönche, sollt ihr seinen Worten weder zustimmen noch ihnen widersprechen. Dann, ohne zuzustimmen oder zu widersprechen, sollt ihr seine Worte und Ausdrucksweisen sorgfältig zur Kenntnis nehmen und mit den Suttas vergleichen und im Lichte der Regel prüfen. Wenn sich bei solch einem Vergleich und solch einer Prüfung herausstellt, daß sie nicht mit den Suttas und der Regel übereinstimmen, muß man schließen: 'Dies ist ganz sicher nicht das Wort des Buddha und ist von diesem Mönch falsch verstanden worden'; und die Sache sollte

abgelehnt werden. Wenn sich dagegen bei solch einem Vergleich und solcher Prüfung herausstellt, daß sie mit den Suttas und der Regel übereinstimmen, muß man schließen: 'Dies ist ganz sicher das Wort des Buddha, und dieser Mönch hat es richtig verstanden.' Das ist das zweite Kriterium."

(4.10) "Nehmt einmal an, ein Mönch würde sagen: An jenem Ort gibt es viele gelehrte erfahrene Mönche, Stützen der Tradition, die den Dhamma, die Regel und das Regelwerk kennen. Dies habe ich von jenen Mönchen gehört und empfangen, ... dies ist der Dhamma, dies ist die Regel, dies ist des Meisters Lehre.' Dann, ihr Mönche, sollt ihr seinen Worten weder zustimmen noch ihnen widersprechen. Dann, ohne zuzustimmen oder zu widersprechen, sollt ihr seine Worte und Ausdrucksweisen sorgfältig zur Kenntnis nehmen und mit den Suttas vergleichen und im Lichte der Regel prüfen. Wenn sich bei solch einem Vergleich und solch einer Prüfung herausstellt, daß sie nicht mit den Suttas und der Regel übereinstimmen, muß man schließen: 'Dies ist ganz sicher nicht das Wort des Buddha und ist von diesem Mönch falsch verstanden worden'; und die Sache sollte abgelehnt werden. Wenn sich dagegen bei solch einem Vergleich und solcher Prüfung herausstellt, daß sie mit den Suttas und der Regel übereinstimmen, muß man schließen: 'Dies ist ganz sicher das Wort des Buddha, und dieser Mönch hat es richtig verstanden.' Das ist das dritte Kriterium."

(4.11) "Nehmt einmal an, ein Mönch würde sagen: An jenem Ort gibt es einen gelehrten erfahrenen Mönch ... Dies habe ich von jenem Mönch gehört und empfangen ... dies ist der Dhamma, dies ist die Regel, dies ist des Meisters Lehre.' Dann, ihr Mönche, sollt ihr seinen Worten weder zustimmen noch ihnen widersprechen. Dann, ohne zuzustimmen oder zu widersprechen, sollt ihr seine Worte und Ausdrucksweisen sorgfältig zur Kenntnis nehmen und mit den Suttas vergleichen und im Lichte der Regel prüfen. Wenn sich bei solch einem Vergleich und solch einer Prüfung herausstellt, daß sie nicht mit den Suttas und der Regel übereinstimmen, muß man schließen: 'Dies ist ganz sicher nicht das Wort des Buddha und ist von diesem Mönch falsch verstanden worden'; und die Sache sollte abgelehnt werden. Wenn sich dagegen bei solch einem Vergleich und solcher Prüfung herausstellt, daß sie mit den Suttas und der Regel übereinstimmen, muß man schließen: 'Dies ist ganz sicher das Wort des Buddha, und dieser Mönch hat es richtig verstanden.' Das ist das vierte Kriterium."

Eine offene Untersuchung und die Erforschung der Mittel und Wege der Buddha-Lehre, steht allen offen, die einen forschenden Geist haben. Das heißt einen Geist, der nicht durch Stolz und Anhaften an das blockiert ist, was man für richtig hält, ohne die Suttas[8] zu prüfen. Gelegentlich halten Meditationsschüler sehr an ihren Meinungen und Lehrern fest und glauben, ihre Methode sei der "einzige Weg", ohne die Suttas zu studieren. Da dieses Buch direkt auf einem Sutta fußt, kann man beobachten, wie Kommentare die Dinge verwirren und falsch darstellen können. Wenn man den Mut hat nachzuforschen und zu üben, wird man von der Einfachheit und Klarheit der Buddha-Lehre angenehm überrascht sein, insbesondere, wenn man Kommentare wie das Visuddhimagga beiseite legt. Obwohl Suttas trocken und repetitiv erscheinen können, sind sie recht erhellend, und ihre Lektüre kann Spaß machen. Vor allem, wenn man Meditieren übt und intellektuelles Verständnis gleichzeitig gewinnt.

[8] Beachte den Plural des Wortes "Sutta". Das heißt, die Übereinstimmung oft zu sehen.

Präludium zur Ruhigen Weisheits- (Samadhi-) Meditation

Bevor man zu meditieren beginnt, ist es sehr wichtig, eine feste moralische Grundlage (sila) aufzubauen. Wenn man den fünf Tugendregeln nicht folgt, wird man das Interesse verlieren und die Meditation bald einstellen, weil man die Methode für falsch hält. Die Methode des Buddha ist jedoch sehr gut. Man folgt einfach nicht allen Anweisungen und auch nicht richtig. Die Tugendregeln einzuhalten, ist für die Entwicklung und Reinheit des Geistes unentbehrlich. Wenn man eine dieser Regeln bricht, entsteht viel Ruhelosigkeit, Reue und Sorge aufgrund von Schuldgefühlen. Der Geist wird dadurch eng, und die Gedanken werden getrübt.

Die Tugendregeln sind absolut notwendig für jede spirituelle Entwicklung. Sie bringen allgemeine Achtsamkeit und Aufmerksamkeit im Geist hervor, so daß er friedlich und frei von Reue durch Fehlverhalten ist. Ein friedlicher und ruhiger Geist ist ein spannungsfreier und klarer Geist. Es ist daher sehr empfehlenswert, den Tugendregeln täglich zu folgen, nicht als eine Art Zeremonie oder Ritual, sondern als Erinnerung an die Praxis. Die Tugendregeln täglich anzuwenden, hilft, seinen Geist, seine Rede und Handlungen in guter Verfassung zu halten. Manche Leute rezitieren die Tugendregeln in Pali. Das kann jedoch zu einer leeren Handlung werden, wenn man nicht perfekt in Pali ist. Für den ernsthaft Übenden ist es am besten, die Tugendreglen täglich in einer Sprache zu rezitieren, die man versteht, so daß die Bedeutung ohne Zweifel klar ist. Die Tugendregeln sind:

1. Ich folge der Regel, keine Lebewesen zu töten.
Diese Regel schließt auch Lebewesen wie Ameisen, Mücken oder Schaben ein.

2. Ich folge der Regel, nichts zu nehmen, was mir nicht gegeben wurde.
Diese Regel umfaßt alle Arten von Stehlen, zum Beispiel auch, ohne Erlaubnis einen Bleistift von der Arbeit mitzunehmen oder Gegenstände wie Kopiermaschinen für persönliche Zwecke zu verwenden.

3. Ich folge der Regel, keinen sexuellen Mißbrauch zu treiben.

Das bedeutet im wesentlichen, keinen sexuellen Verkehr mit dem Partner von jemand anders zu haben oder mit jemandem, der noch unter der Obhut der Familie steht. Es bedeutet auch, den sexuellen Gesetzen eines Landes zu folgen. Jede sexuelle Aktivität, die einem anderen unnötigen Schmerz zufügt, wird Reue und Schuldgefühle in einem selbst hervorrufen.

4. Ich folge der Regel, nicht zu lügen, schroff zu reden, andere zu verunglimpfen, zu tratschen oder Unsinn zu erzählen.
Das bedeutet, jede Art von Rede zu vermeiden, die nicht wahr oder hilfreich für andere ist. Es bedeutet auch, Ausreden zu vermeiden.

5. Ich folge der Regel, keine Drogen und Alkohol zu mir zu nehmen, die den Geist trüben.
Viele Menschen glauben, daß ein Glas Bier oder ein geselliges Glas Wein ihren Geist nicht beeinflußt. Das stimmt aber nicht! Wenn man meditiert, wird man sehr feinfühlig und merkt sogar, wenn man etwas so Harmloses wie eine Aspirin-Tablette eingenommen hat. Das kann den Geist einen vollen Tag lang trüben. Um wieviel mehr trifft das für Alkohol und andere Drogen zu! Wenn man jedoch krank ist und der Arzt ein bestimmtes Medikament verschrieben hat, dann nimm es bitte. Die Tugendregel bezieht sich auf Drogen und Alkohol, um Entspannung oder Flucht vom Tagesstress zu suchen.

Sobald man bemerkt, daß man eine Tugendregel verletzt hat, sollte man sich zuerst vergeben und sich eingestehen, daß man nicht perfekt ist. Das hilft, seinen Geist ein wenig zu erleichtern. Dann kehrt man so schnell wie möglich zu den Tugendregeln zurück und trifft den festen Entschluß, sie nicht wieder zu verletzen. Den Regeln wieder zu folgen, hilft, den Geist zu reinigen. Auf längere Sicht wird man aufmerksamer und auf natürliche Weise davon absehen, die Regeln zu verletzen, weil man den Schaden davon erkennt.

Übe bitte nur eine Meditationsmethode zur gleichen Zeit, weil es den Geist verwirrt, verschiedene Techniken zu vermischen oder zu verbinden. Vermischen und Verbinden verhindert den Fortschritt. Am besten ist es, nur einen Lehrer zu wählen, der die

Meditationsmethode genau versteht. Einen guten Lehrer kann man finden, indem man beobachtet, ob seine Schüler liebenswürdig, angenehm, freundlich und hilfsbereit sind. Man sollte dann einige Zeit bei diesem Lehrer bleiben und beobachten, ob der Geist stetig glücklicher und friedlicher wird, und zwar nicht nur beim Meditieren, sondern auch im Alltag. Das ist die allerbeste Art zu wählen. Wird man sich seiner Geisteszustände bewußter und erkennt man sie leichter? Dann kann man sie im Alltag und in der Meditation loslassen. Andernfalls sollte man den Lehrer und die Suttas konsultieren, um zu prüfen, ob das, was der Lehrer sagt, mit den Suttas übereinstimmt. Wenn man Fortschritte macht und die Meditation besser wird, werden die Suttas klarer und leichter verständlich. Das ist immer der Fall, wenn der Lehrer die Suttas zur Anleitung verwendet.

Darüberhinaus ist es sehr wichtig, daß man die fünf Hindernisse zuverlässig erkennt. Die fünf Hindernisse sind 1.) sinnliche Begierde oder Habgier, 2.) Haß oder Abneigung, 3.) Faulheit und Trägheit oder Schläfrigkeit und Stumpfheit, 4.) Ruhelosigkeit oder Reue, Sorge und Zerstreutheit und 5.) Zweifel. Ein Hindernis ist eine Hürde oder Ablenkung, weil es einen ganz davon abhält zu meditieren, sei es im Sitzen, bei unseren Alltagsbeschäftigungen oder beim klaren Betrachten der Dinge im Augenblick. Es veranlaßt einen auch, einen unpersönlichen Vorgang persönlich zu nehmen. Denn wenn die Hindernisse aufkommen, identifiziert man sich stark mit ihnen und nimmt sie persönlich. Man sagt: "Ich bin schläfrig, ich bin ruhelos, mir gefällt und ich möchte, mir mißfällt und ich mag nicht, ich habe Zweifel". Die Hindernisse trüben den Geist vollständig und verhindern, daß man klar sieht, was im Moment passiert, weil man das Ego einbringt und sagt: "Ich bin das".

Wenn man "fixierte Konzentration" übt, läßt man jede Ablenkung los und bringt den Geist dann wieder zum Meditationsgegenstand zurück. Wenn man dagegen "Ruhige Weisheits-Meditation" übt, läßt man die Ablenkung los (genauso wie bei der "fixierten Konzentration"), entspannt dann aber die Spannung im Kopf und fühlt, wie der Geist offen, erweitert und ruhig wird. Nur dann bringt man seine Aufmerksamkeit zum Meditationsgegenstand zurück. Der kleine Unterschied, den Geist zu entspannen und zu fühlen, wie er offen und ruhig wird, verändert die ganze Meditation von einer "fixierten Konzentration" zu einer mehr fließenden, achtsamen und ruhigen Form von

Aufmerksamkeit, die nicht so tief wie Absorptionsmethoden geht. Im Ergebnis ist man stärker im Einklang mit den Lehren der Suttas.

In "Ruhiger Weisheits-Meditation" unterdrückt man nichts. Unterdrückung heißt, bestimmte Erfahrungen wegzudrücken oder nicht zu erlauben, was die Hindernisse unterbindet. Stattdessen sollte man daran arbeiten, den Geist zu öffnen, sobald Hindernisse auftreten, und sie deutlich zu erkennen als anicca (Unbeständigkeit: das Hindernis war nicht hier, aber jetzt ist es hier), dukkha (Leiden oder Ungenügen: man sieht, daß die Hindernisse schmerzhaft sind) und anatta (Nicht-Ich: man nimmt die Hindernisse nicht persönlich, betrachtet sie als unpersönlichen Vorgang, über den man keine Kontrolle hat, man denkt nicht "Ich bin so"). Dann läßt man sie los, entspannt die Verengung im Kopf, beruhigt den Geist und bringt die Aufmerksamkeit schließlich zur "Achtsamkeit auf die Atmung" zurück.

Im Ergebnis beginnt man klar zu erkennen, wie der Geist funktioniert, und das führt zu Weisheit. Wenn man sich nicht mit den Hindernissen identifiziert, verschwinden sie auf natürliche Weise, und der Geist wird klarer und aufgeweckter. Immer wenn man die Ich-Bezogenheit "Ich bin das" aufgibt, wird der Geist auf natürliche Weise weiter, umsichtiger und achtsamer. Ein Hauptanliegen dieses Buches ist es daher zu zeigen, daß man den Geist nicht reinigt oder die Dinge so erlebt, wie sie sind, wenn man etwas unterdrückt. Wenn man etwas unterdrückt, schiebt man einen Teil seiner Erfahrung zur Seite oder läßt sie nicht zu, so daß sich der Geist zusammenzieht anstatt sich zu erweitern und zu öffnen. Folglich wird der Geist nicht von Dummheit gereinigt. Stattdessen stoppt man den Prozess der Reinigung! Es ist unmöglich, den nicht-bedingten Zustand des überweltlichen Nibbana zu erfahren, wenn man nicht alles losläßt und den Geist auf diese Weise von der Ich-Vorstellung "Ich bin das" reinigt. Der Buddha hat nie gelehrt, Erfahrungen zu unterdrücken oder den Geist auf den Meditationsgegenstand zu fixieren. Man erinnere sich, daß er jede Art von "Konzentrations-Meditation" als unkorrekt zurückgewiesen hat. Man muß sogar jede Art von Schmerz, gefühlsmäßiger Verstimmung, körperlicher Beschwerde und sogar den Tod mit Gleichmut, vollem Bewußtsein und starker Aufmerksamkeit hinnehmen und darf sich nicht damit identifizieren und den Schmerz persönlich nehmen.

Eine echte Veränderung der Persönlichkeit tritt ein, wenn man seinen Geist öffnet und erweitert und alle Arten von Hindernissen, Schmerz und Spannung auch im Alltag losläßt. Das bedeutet, daß man sein Bewußtsein öffnet und erweitert, so daß man alles mit einem ruhigen Geist beobachtet, der frei von Enge und Ich-Bezogenheit ist. Man gelangt dann schrittweise zu einem glücklichen und ruhigen Leben ohne viel Geplapper im Geist, insbesondere bei alltäglichen Beschäftigungen. Mit der "Konzentrations-Methode" fühlt man sich während der tiefen Meditation sehr angenehm und glücklich, aber die Persönlichkeit bleibt dieselbe, wenn man aus der Vertiefung herauskommt. (Das heißt, man wird von den Hindernissen angegriffen, aber erkennt sie nicht und öffnet den Geist nicht. Also zieht man den Geist zusammen und entwickelt noch mehr Anhaften!) Das kann sogar zu Stolz und Krittelei führen! Die Ursache dafür ist, daß man ein Hindernis, sobald es in der Meditation auftritt, losläßt und sofort zum Meditationsgegenstand zurückkehrt, ohne die von der Ablenkung verursachte Verengung zu beruhigen und zu entspannen. Stattdessen tendiert der Geist dazu, sich zu schließen oder zusammenzuziehen und sich (während der Sitzmeditation) um die Ablenkung herum zu verengen, bis er tiefere "Konzentration" erreicht. Das Ergebnis ist die Unterdrückung des Hindernisses. Man hat also die Identifikation mit der Ablenkung noch nicht vollständing losgelassen. Außerdem ist der Geist auch eng und angespannt, weil man nicht klar erkennt, daß man sich nicht öffnet und zugänglich ist, sondern verschlossen und mit der Ablenkung kämpft. Das erklärt, weshalb sich Meditierende heute über starke Spannung im Kopf beklagen. Wenn man jedoch tatsächlich jede Ablenkung losläßt, wird nie Spannung im Kopf auftreten. Unterdrückung führt zu keiner echten Reinigung des Geistes, und folglich wird die Persönlichkeit auch nicht verändert.

Jetzt sind wir fast fertig für das Anapanasati-Sutta. Vorher wollen wir aber noch einen Blick auf einige Wörter werfen, die so verändert wurden, daß ihre Bedeutung im Text klarer wird. Zum Beispiel ist das Wort "Entzücken (rapture)" durch "Freude (joy)" und "Vergnügen (pleasure)" durch "Glück (happiness)" ersetzt. Außerdem ist "Konzentration" durch "Sammlung" ersetzt. Wenn man, wie hier beschrieben, nach den Anweisungen des Buddha übt, wird man die eigenen Erfahrungen in den Suttas wiederfinden, was dann zu einem besseren Verständnis dieser tiefgründingen Texte führt.

Eine letzte Bemerkung: In diesen einleitenden Kapiteln hat der Autor einige kontroverse Ansichten über fixierte Konzentration oder Absorption (appana samadhi), Zugangs-Konzentration (upacara samadhi) und momentane Konzentration (khanika samadhi) angesprochen. Falls der Leser darin Fehler findet, wäre der Autor sehr dankbar, wenn man ihm die Suttas nennen würde, die diese Konzentrationsmethoden erwähnen.

Wenn man "Ruhige Weisheits-Meditation" übt, gibt es nur Öffnen und Erweitern des Geistes und Gewähren, dann Entspannen der durch ein Hindernis oder eine Ablenkung hervorgerufenen Verengung, und schließlich Rückkehr zum Meditationsgegenstand. Dieses Öffnen und Gewähren hilft, aufmerksamer und wachsamer gegenüber den Dingen zu sein, die Schmerz und Leid erzeugen, so daß man sich noch mehr öffnen und erweitern kann. Mit solch einem Bewußtsein erfolgt eine Persönlichkeitsveränderung, und nur so kann man die Ermahnung des Buddha erfüllen: "Wir sind die Glücklichen".

Das Anapanasati-Sutta

Einleitung

1. Das habe ich gehört. Zu einer Zeit weilte der Erhabene im Palaste von Migaras Mutter im Ost-Hain in Savatthi, zusammen mit vielen wohlbekannten Schülern, dem ehrwürdigen Sariputta, dem ehrwürdigen Mahamoggallana, dem ehrwürdigen Mahakassapa, dem ehrwürdigen Mahakaccana, dem ehrwürdigen Mahakotthita, dem ehrwürdigen Mahakappina, dem ehrwürdigen Cunda, dem ehrwürdigen Anuruddha, dem ehrwürdigen Revata, dem ehrwürdigen Ananda und anderen wohlbekannten und erfahrenen Schülern.

2. Zu jener Zeit nun lehrten und unterwiesen die erfahrenen Mönche neue Mönche; einige erfahrene Mönche lehrten und unterwiesen zehn neue Mönche, einige erfahrene Mönche lehrten und unterwiesen zwanzig… dreißig… vierzig neue Mönche. Und die neuen Mönche, belehrt und unterwiesen von den erfahrenen Mönchen, hatten aufsteigende Grade von hoher Auszeichnung erreicht.

3. Zu jener Zeit nun - es war der Uposatha-Tag in der Monatsmitte, in der Vollmondnacht der Pavarana-Feier[9] - saß der Erhabene im Freien, umgeben von der Schar der Mönche. Dann, die stille Schar der Mönche überschauend, richtete er die folgenden Worte an sie:

4. "Zufrieden bin ich mit dem Fortschritt, ihr Mönche. Mein Geist ist mit dem Fortschritt zufrieden. Bringt noch mehr Energie auf, um auch das Unerreichte zu erreichen, das Unerlangte zu erlangen, das Unvollbrachte zu vollbringen. Ich werde hier in Savatthi auf den Komudi-Vollmond im vierten Monat warten."

Die Mönche können in diesem zusätzlichen Monat noch Meditation üben oder neue Roben nähen und sich aufs Wandern oder die Unterweisung anderer Mönche und Laien im Dhamma vorbereiten. Die Kathina-Feier findet auch in diesem Monat statt. Für Laien

[9] Diese Feier kennzeichnet das Ende des Regen-Retreats, wenn die Mönche zusammenkommen, um jede kleine Missetat zu beichten, die sie begangen haben mögen.

ist es die Zeit, zusätzliche Verdienste durch Üben von Freigebigkeit und Verschenken von Roben und anderen Gegenständen an die Sangha zu erwerben.

5. Die Mönche auf dem Lande hörten nun: "Der Erhabene wird in Savatthi auf den Komudi-Vollmond im vierten Monat warten." Und die Mönche auf dem Lande brachen zur rechten Zeit nach Savatthi auf, um den Erhabenen zu besuchen.

6. Und die erfahrenen Mönche lehrten und unterwiesen die neuen Mönche noch eingehender; einige erfahrene Mönche lehrten und unterwiesen zehn neue Mönche, einige erfahrene Mönche lehrten und unterwiesen zwanzig… dreißig… vierzig neue Mönche. Und die neuen Mönche, belehrt und unterwiesen von den erfahrenen Mönchen, erreichten aufsteigende Grade von hoher Auszeichnung.

7. Zu jener Zeit nun - es war der Uposatha-Tag in der Monatsmitte, die Vollmondnacht des Komudi-Vollmondes im vierten Monat - saß der Erhabene im Freien, umgeben von der Schar der Mönche. Dann, die stille Schar der Mönche überschauend, richtete er die folgenden Worte an sie:

8. "Diese Versammlung, ihr Mönche, ist frei von Geplapper, diese Versammlung ist frei von Geschwätz[10] und besteht nur aus Kernholz. Von solcher Art ist diese Schar von Mönchen, von solcher Art ist diese Versammlung. Solch eine Versammlung ist Geschenke würdig, Gastfreundschaft würdig, Spenden würdig, ehrfurchtsvoller Begrüßung würdig, ist ein unvergleichlicher Verdienstacker für die Welt - von solcher Art ist diese Versammlung. Sie ist solch eine Versammlung, daß ein kleines Geschenk an sie groß und ein großes Geschenk noch größer wird - von solcher Art ist diese Schar von Mönchen, von solcher Art ist diese Versammlung. Solch eine Versammlung ist schwer in der Welt zu finden - von solcher Art ist diese Schar von Mönchen, von solcher Art ist diese Versammlung. Sie ist solch eine Versammlung, daß es angemessen wäre, viele Meilen weit mit Proviant anzureisen - von solcher Art ist diese Schar von Mönchen, von solcher Art ist diese Versammlung.

[10] Das bezieht sich auf Reden und leeres Gerede. Die Mönche haben ruhig meditiert und ihren ruhigen Geist erweitert und klare Achtsamkeit entfaltet, während sie geduldig auf die Rede des Buddha gewartet haben.

9. In dieser Schar von Mönchen gibt es Arahats, die von allen Flecken gereinigt sind, die das heilige Leben gelebt und getan haben, was zu tun war, die die Last niedergelegt, das wahre Ziel erreicht, die Daseinsfesseln zerrissen und sich durch vollkommene Erkenntnis befreit haben - solche Mönche gibt es hier in dieser Schar von Mönchen."

Dies ist die Entwicklungsstufe, auf der alle Fesseln ein für allemal zerstört sind. Die zehn Fesseln sind: 1. Glaube an ein unveränderliches Selbst oder eine Seele, 2. Zweifel am richtigen Weg, 3. Glaube, daß Gesang, Riten und Rituale zu Nibbana führen, 4. Wollust oder Habgier, 5. Haß oder Abneigung, 6. Verlangen nach fein- oder unkörperlichem Dasein, 7. Eitelkeit oder Stolz, 8. Faulheit und Trägheit oder Schläfrigkeit und Stumpfheit des Geistes, 9. Ruhelosigkeit oder Unruhe des Geises, 10. Dummheit. (In Pali: 1. Sakkayaditthi, 2. Vicikiccha, 3. Silabbataparamasa, 4. Kanasmaraga, 5. Patigha, 6. Ruparaga, Aruparaga, 7. Mana, 8. Middha, 9. Uddhacca, 10. Avijja) Die Endstufe Arahatta wird wie folgt beschrieben (Majjhima-Nikaya, Sutta 70, Abschnitt 12): *"Sie haben das heilige Leben gelebt, die Bürde abgelegt, das wahre Ziel erreicht, die Daseinsfesseln vernichtet, sind vollständig befreit durch abschließende Einsicht, haben ihre Aufgabe mit Fleiß erfüllt und sind nicht länger zu Nachlässigkeit imstande."*

10. "In dieser Schar von Mönchen gibt es Mönche, die aufgrund der Vernichtung der fünf niederen Fesseln spontan (in den reinen Aufenthaltsorten) wiedererscheinen und dort das endgültige Nibbana erlangen, ohne je von dort zurückzukehren - solche Mönche gibt es in dieser Schar von Mönchen."

Diese Stufe im Heiligenleben wird Anagami genannt, auf der Wollust und Haß nicht einmal mehr im Geist vorkommen. Die fünf niederen Fesseln sind zerstört, aber es gibt noch einiges mehr zu leisten.

11. "In dieser Schar von Mönchen gibt es Mönche, die aufgrund der Vernichtung der drei Fesseln und der Abnahme von Gier, Haß und Verblendung

Einmalwiederkehrer sind, die nur einmal noch in diese Welt zurückkehren, um dem Leid ein Ende zu bereiten - solche Mönche gibt es in dieser Schar von Mönchen."

Diese Stufe im Heiligenleben wird Sakadagami oder Einmalwiederkehrer genannt. Einmalwiederkehrer haben den Glauben an ein unveränderliches Selbst, den Glauben, daß Erleuchtung durch Gesang, Riten und Rituale zu erreichen sei und Zweifel am Weg aufgegeben. Sie haben auch Gier, Haß und alle anderen Fesseln stark geschwächt.

12. "In dieser Schar von Mönchen gibt es Mönche, die durch die Vernichtung der drei Fesseln zum Stromeintritt gelangt und nicht länger dem Verderben ausgeliefert sind, sondern der (Befreiung) und Erleuchtung entgegeneilen - solche Mönche gibt es in dieser Schar von Mönchen."

Diese Stufe im Heiligenleben wird Sotapanna oder Stromeintritt genannt. Hier hat man die oben erwähnten drei geringeren Fesseln abgelegt und wird nie mehr auf einer niedrigen Daseinsstufe wiedergeboren. Die geringste Wiedergeburt erfolgt als Mensch, und die maximale Anzahl von Leben bis zum Erlangen von Nibbana ist sieben.

13. "In dieser Schar von Mönchen gibt es Mönche, die sich der Entwicklung der vier Pfeiler der Achtsamkeit[11] widmen - solche Mönche gibt es in dieser Schar von Mönchen. In dieser Schar von Mönchen gibt es Mönche, die sich den vier rechten Anstrengunen widmen… den vier Pfeilern spiritueller Kraft… den fünf Fähigkeiten… den fünf Kräften… den sieben Erleuchtungsgliedern… dem Edlen Achtfachen Pfad - solche Mönche gibt es in dieser Schar von Mönchen."

Die vier rechten Anstrengungen, die vier Pfeiler spiritueller Kraft, die fünf Fähigkeiten, die fünf Kräfte, die sieben Erleuchtungsglieder und der Edle Achtfache Pfad werden im Majjhima-Nikaya im Mahasakuludayi-Sutta, Sutta-Nummer 77, Abschnitt 16, als Mittel zur Entwicklung von heilsamen Eigenschaften beschrieben. (Das Sutta beschreibt die Eigenschaften des Buddha, die seine Schüler an ihm werthalten,

[11] Das sind Achtsamkeit auf Körper, Gefühle, Geist und Geistesobjekte.

hochschätzen, achten und verehren und unter seiner Führung selbst entwickeln.) Wir werden uns jetzt die Bedeutung dieser Begriffe genauer ansehen. Die vier Pfeiler der Achtsamkeit, die sieben Erleuchtungsglieder und der Edle Achtfache Pfad werden später im Sutta besprochen.

Die vier rechten Anstrengungen

"Weiterhin, Udayi, habe ich meinen Schülern den Weg gezeigt, wie man die vier rechten Anstrengungen hervorbringt. Da entwickelt ein Mönch Eifer, um nicht vorhandene verderbliche, unheilsame Dinge auch nicht aufkommen zu lassen, und er strengt sich an, bringt Energie auf, braucht seinen Geist und bemüht sich."

Neben Eifer bedeutet das Pali-Wort *chanda* auch freudvolles Interesse oder Begeisterung. Ein Geist, der auf etwas Heilsames wie Freude gerichtet ist, besitzt diese Eigenschaft. Die erste rechte Anstrengung ist daher, freudvolles Interesse und Begeisterung im Geist zu entwickeln, so daß er klar und frei von unheilsamen Eigenschaften wird. Die Freude nimmt zu, wenn der Geist im Alltag und während der Meditation lächelt und glücklich ist, und der Geist wird dadurch aufgerichtet und ausgeglichen. Einige Meditationslehrer verlangen von ihren Schülern, angestrengt zu beobachten, was im Augenblick geschieht. Das Sutta zeigt aber deutlich, daß diese Art von Anstrengung hier nicht gemeint ist.

Freudvolles Interesse und Begeisterung, das heißt innerlich zu lächeln, führen zu einem leichten, offenen und akzeptierenden Geist ohne Spannungen. Das ist mit rechter Anstrengung gemeint und hat gemäß dem Sutta nichts mit der Betrachtung von Phänomenen zu tun, bis sie im Geist verschwinden.

"Er entwickelt Eifer, um bereits vorhandene verderbliche, unheilsame Dinge aufzugeben und strengt sich an, bringt Energie auf, braucht seinen Geist und bemüht sich."

Die zweite rechte Anstrengung lehrt, belastende Gefühle wie Wut, Traurigkeit, Eifersucht, Sorge, Anspannung, Niedergeschlagenheit, Angst usw. abzubauen und durch einen lächelnden Geist zu ersetzen, der auch die feinste Spannung löst. Das ist der wohltuende Zustand von freudvollem Interesse und Begeisterung. Durch Kultivierung eines lächelnden Geistes überwindet man die Identifikation mit diesen Gefühlen als "meine". Über sich selbst lachen zu können, ist ein geschicktes Hilfsmittel auf dem spirituellen Weg.

"Er entwickelt Eifer, um noch nicht vorhandene heilsame Dinge hervorzubringen und strengt sich an, bringt Energie auf, braucht seinen Geist und bemüht sich."

Das bedeutet, die Notwendigkeit zu erkennen, freudvolles Interesse und Begeisterung zu entwickeln, wenn diese heilsamen Geisteszustände nicht vorhanden sind. In anderen Worten: Kultivierung von Achtsamkeit bedeutet, Freude und einen lächelnden Geist zu entwickeln. Selbst wenn der Geist neutral ist und bloß dies und das denkt, sollte man üben, im Geiste zu lächeln und freudvolles Interesse und Begeisterung zu erleben.

"Er entwickelt Eifer, um vorhandene heilsame Dinge kontinuierlich zu entwickeln, nicht verschwinden zu lassen, zu stärken, zu vermehren und zu vollenden, und er strengt sich an, bringt Energie auf, braucht seinen Geist und bemüht sich. Und so haben viele meiner Schüler die Vollendung und Perfektion von direktem Verständnis erreicht."

Die vierte rechte Anstrengung betrifft kontinuierliches Üben, und zwar nicht nur während der Meditation, sondern auch im Alltag. Einmal wurde der Autor von Schülern gefragt: "Wie kann man Nibbana durch Lächeln und freudvolles Interesse erreichen?" Sie hielten das für eine tiefgründige Bemerkung, weil sie annahmen, daß man Nibbana durch ständiges Betrachten von Schmerz und Leid erlange. Solche Schüler üben nicht, leicht und glücklich zu sein, wie es der Buddha gelehrt hat. Der Autor hat mit Gegenfragen geantwortet: "Wie kann man Nibbana ohne Lächeln und freudvolles Interesse im Geist erreichen? Ist Freude nicht eines der Erleuchtungsglieder? Hat der Buddha nicht gesagt: 'Wir sind die Glücklichen?'"

Man kann daran ablesen, wie wichtig es ist, Lächeln und freudvolles Interesse im Geist zu entwickeln. Mit diesen Eigenschaften entsteht ein echter Perspektivwechsel. Man ist nicht so schwer und mürrisch, wenn etwas schwierig wird, weil nicht so viel Ich-Bezogenheit vorhanden ist und man eine Situation klar erkennen kann. Wenn der Geist nicht lächelt und kein freudvolles Interesse besitzt, wird alles schwer, und alle Geisteszustände und Gedanken werden bedrückend. Der Geist wird zu ernst und faßt alles negativ auf.

Hier ist ein Beispiel: Nehmen wir einmal an, Du bist sehr glücklich, und ich komme vorbei und schenke Dir eine Rose. Vielleicht nimmst Du die Rose, bewunderst ihre Farbe, Form und ihren Duft und denkst: "Was für eine schöne Blume! Ihr Anblick allein macht mich noch glücklicher." Wenn Du dagegen bedrückt oder zornig bist und ich gebe Dir dieselbe Rose, würdest Du stattdessen ihre Dornen sehen. Du könntest sogar denken: "Uh! Diese Rose ist so häßlich. Ich hasse sie!" Dann sind die Dornen alles, was Du siehst. Aber die Rose ist dieselbe. Der einzige Unterschied ist Deine Stimmung. Freudvolles Interesse und Lächeln helfen, die Welt um Dich herum angenehmer zu machen. Das heißt jedoch nicht, daß wir keine Prüfungen und Belastungen durchstehen müßten. Das müssen wir! Ein freudvoller Geist macht jedoch aus einem großen Problem ein kleines.

Die vier Pfeiler spiritueller Kraft

"Weiterhin, Udayi, habe ich meinen Schülern den Weg gezeigt, wie man die vier Pfeiler spiritueller Kraft hervorbringt. Da entwickelt ein Mönch den Pfeiler Konzentration durch Freude ["Konzentration" hier in der Bedeutung von "heiterer Gelassenheit"] *und eine entschlossene Anstrengung."*

Die erste spirituelle Kraft ist Freude und ist oben beschrieben.

"Er entwickelt den Pfeiler Konzentration durch Energie ["Konzentration" hier in der Bedeutung von "Willenskraft"] *und eine entschlossene Anstrengung."*

Die zweite spirituelle Kraft ist Energie. Man kann auf dem Weg des Buddha nicht nachlassen oder faulenzen. Man braucht viel Energie, um auf dem Weg zu bleiben, insbesondere, wenn man bemerkt, daß es eine Lebensaufgabe ist! Hier ist die Energie gemeint, die nötig ist, um festzustellen, wann der Geist eng und angespannt ist und um Gedanken loszulassen und die Spannung in Kopf und Geist zu lösen, bevor man zur Atembetrachtung zurückkehrt.

"Er entwickelt den Pfeiler Konzentration durch Reinheit des Geistes ["Konzentration" hier "Ruhe" bedeutend] *und eine entschlossene Anstrengung."*

Die dritte spirituelle Kraft ist Reinheit des Geistes, die man entwickelt, indem man so weit wie möglich beim Meditationsgegenstand bleibt. Wenn ein Hindernis auftritt und die Meditation stört, erlaubt man dem Hindernis einfach, da zu sein, ohne sich in Gedanken verwickeln zu lassen, entspannt die vom Hindernis verursachte Verengung im Kopf, bringt die Aufmerksamkeit sanft zum Meditationsgegenstand, das heißt zum Atem, zurück und beruhigt und erweitert den Geist. Es spielt keine Rolle, wie oft der Geist abgelenkt wird oder zum Hindernis zurückkehrt. Man wiederholt einfach die Schritte Entspannen und Rückkehr zum Atem. So wird der Geist von allen Verunreinigungen und Hindernissen gereinigt. Man erinnere sich, daß Meditation nichts mit Nachdenken zu tun hat, sondern mit Erweiterung der Aufmerksamkeit auf die Gegenwart und darüberhinaus mit liebender Akzeptanz des Augenblicks. Meditation ist die Stille, wenn Gedanken mit all ihren Bildern und Worten vollständig verschwinden. Meditation ist aber nicht "Konzentration". Konzentration verengt den Geist und ist eine Art Ausschluß, Abschneiden und Unterdrücken von Hindernissen, ein Widerstand, auch eine Art Konflikt. Ein meditierender Geist kann sehr still und gesammelt sein ohne Ausschluß, Unterdrückung oder Widerstand. Ein konzentrierter Geist kann nicht auf buddhistische Weise meditieren.

"Er entwickelt den Pfeiler Konzentration durch Nachforschen ["Konzentration" hier "Erwägen" bedeutend] *und eine entschlossene Anstrengung."*

Seine Erfahrungen regelmäßig zu untersuchen, ist ein sehr wichtiger Aspekt spirituellen Wachstums. Wenn ein Hindernis, Schmerz oder irgendeine andere Ablenkung auftritt, muß man erkennen können, wie der Geist darauf reagiert. Nehmen wir zum Beispiel an, daß während der Meditation Schläfrigkeit aufkommt. Die Methode gegen Schläfrigkeit ist, noch aufmerksamer und mit freudvollem Interesse beim Meditationsgegenstand zu bleiben. Man muß versuchen, direkt zu erkennen, wie der Geist in Schläfrigkeit zurückfällt. Mit anderen Worten muß man sich also mehr anstrengen und mehr Energie für die Meditation aufbringen. Wenn man beobachten kann, wie der Geist vom Hindernis eingenommen wird, kann man es schneller loslassen und ist nicht allzu lange abgelenkt. Wenn man jedoch ganz von Schläfrigkeit übermannt wird, kann es eine Weile dauern, dieses Hindernis zu überwinden, denn das ist das letzte, was der Geist tun möchte! Infolgedessen kann er zwischen dem Meditationsgegenstand und der Schläfrigkeit hin und her schwanken. Je mehr freudvolles Interesse an der Arbeitsweise des Geistes vorhanden ist, desto schneller wird man das Hindernis loslassen und mit der Meditation weitermachen können.

Entsprechend richtet man den Geist auch nicht auf Schmerzen. Man kann den Widerstand des Geistes gegen diese Empfindung beobachten, wenn man die Aufmerksamkeit auf den Schmerz lenkt. Wenn man über den Schmerz nachzudenken beginnt, wird er größer und intensiver. Also läßt man zuerst die Gedanken los, die diese Ablenkungen (Schmerz, Hindernis, intensives Gefühl usw.) verbalisieren. Dann entspannt man den Geist und den festen geistigen Knoten um die Empfindung, löst die Verengung im Kopf, beruhigt den Geist und bringt die Aufmerksamkeit zum Meditationsgegenstand zurück. Das macht man so lange, bis der Schmerz den Geist nicht mehr ablenkt.

In diesem Punkt unterscheidet sich diese Methode sehr von anderen Meditationsanweisungen, in denen die Schüler ihre Aufmerksamkeit voll auf den Schmerz richten und ihn als "Schmerz… Schmerz… Schmerz…" zur Kenntnis nehmen sollen. Sie versuchen ununterbrochen, seine wahre Natur zu erkennen und seine Veränderungen zu beobachten. Aber Schmerz ist seiner Natur nach abstoßend. Infolgedessen tendieren diese Schüler dazu, den Geist zu verengen und zu verhärten,

damit sie den Schmerz weiter beobachten können. Sie bemerken die Verhärtung des Geistes nicht, noch erkennen sie klar, wann sie auftritt. Schließlich entwickeln sie genug Konzentration (fixierte Aufmerksamkeit), um den Schmerz zu überwinden. Allerdings durch Unterdrückung und Verengung des Geistes.

Man kann klar beobachten, daß der spirituelle Pfeiler "Untersuchen der Erfahrungen" den Geist reinigt, indem man alles akzeptiert, was im Augenblick geschieht, ohne kämpfen, kontrollieren oder auch nur in irgendeiner Form stören zu wollen. Liebende Akzeptanz der Gegenwart und Geduld (die im Englisch-Wörterbuch als "frei von Abneigung sein" definiert wird) ist der Weg zu Nibbana. Nibbana erreicht man nicht durch Konzentration, Verengung, Unterdrückung und Verdrängung.

Die fünf Fähigkeiten

"Weiterhin, Udayi, habe ich meinen Schülern den Weg gezeigt, wie man die fünf spirituellen Fähigkeiten hervorbringt. Da entwickelt ein Mönch die Fähigkeit des Glaubens, die zu Frieden und zur Erleuchtung führt."

Die Fähigkeit zu glauben wird auch Fähigkeit zu vertrauen genannt. Sobald man den Schmerz des Lebens loslassen möchte, wächst die Neugier, und man sucht sich einen Meditationslehrer. Wenn man das Glück hat, einen kompetenten Lehrer zu haben, wird man bald kleine Veränderungen in seiner Wahrnehmung der Welt erkennen. Durch die Praxis beginnt das Vertrauen zu wachsen. Schließlich wird die Begeisterung für die Praxis so groß, daß man mehr üben möchte!

"Er entwickelt die Fähigkeit der Energie, die zu Frieden und zur Erleuchtung führt."

Wenn das Vertrauen zunimmt, entwickelt man natürlicherweise mehr Energie für die Praxis. Man beginnt, ein bißchen länger zu meditieren, und der Geist wird ein bißchen klarer. Für den Anfänger ist es empfehlenswert, nicht weniger als 45 Minuten durchgehend in Meditation zu sitzen. Wenn die Meditation jedoch gut ist, sollte man so

lange dabeibleiben, wie sie anhält. Eine gute Meditation kann eine Stunde, eine Stunde und zehn Minuten oder noch länger dauern. Es ist gut, zunehmend länger zu meditieren und sich keine Sorgen darüber zu machen, daß man zu sehr an der Meditation haften könnte. Die einzige Möglichkeit, zu sehr daran zu haften, ist über die Meditation nachzudenken anstatt korrekt zu üben. Es ist nicht verkehrt, lange zu meditieren, solange man sich körperlich keinen Schaden zufügt und genug Bewegung hat. Zwei oder drei Stunden in Meditation zu sitzen ist nur dann in Ordnung, wenn man so lange bequem sitzen kann. Wenn man regelmäßig Schmerzen hat, fügt man sich unnötig Unannehmlichkeiten zu. Das ist nicht ratsam, weil die Sitzhaltung bequem sein sollte. Man kann ruhig einen Hocker oder Stuhl benutzen, solange man sich nicht anlehnt. Anlehnen führt zu Schläfrigkeit und Stumpfheit, aber nicht zu einer guten Meditation!

Je mehr Vertrauen man hat, desto mehr Energie entwickelt man also für die Praxis. Die Begeisterung nimmt dann natürlicherweise auch zu.

"Er entwickelt die Fähigkeit der Achtsamkeit, die zu Frieden und zur Erleuchtung führt."

Wenn die Energie zunimmt, werden Aufmerksamkeit und Achtsamkeit auch stärker. Das ist ein ganz natürlicher, "nicht-erzwungener" Vorgang. Schauen wir uns einmal den Geist einer normalen Person wie Du und ich an. Was man vorfindet, ist ein Grashüpfer-Geist, ein Schmetterlings-Geist oder wenn man will ein verrückter Affen-Geist. Er ist immer in Bewegung, springt ständig umher, verändert seine Phantasien und Impulse in jedem Augenblick. Der Geist ist Opfer von Reizen und seiner eigenen gefühlsmäßigen Reaktionen darauf. Und zwar **reagiert** er so, wie er immer auf einen bestimmten Reiz antwortet. Es ist eine Kette von Assoziationen, Hoffnungen, Befürchtungen, Erinnerungen, Phantasien und Bedauern, die ständig durch den Geist schwirrt und von Erinnerungen an die Außenwelt ausgelöst wird. Der Geist ist blind, kommt nie zur Ruhe und ist nie zufrieden in seiner Suche nach Vergnügen und Befriedigung. Es ist nicht verwunderlich, daß er so verrückt wird und mit Unzufriedenheit gefüllt ist und als rastloser, verrückter Affe beschrieben worden ist, der im endlosen Dschungel bedingter Ereignisse auf der Suche nach zufriedenstellender Frucht von Zweig zu Zweig hüpft.

Wenn man also zum ersten Mal meditiert, springt der Geist in alle Richtungen und vermeidet den Meditationsgegenstand für lange Zeit. Manchmal braucht man sogar zwei bis drei Minuten, bevor man das erkennt. Man läßt dann sanft los, löst die Spannung im Kopf, beruhigt den Geist und richtet die Aufmerksamkeit erneut auf die Atmung. Das ist ganz natürlich, weil es der Geist gewohnt ist, überall nach Belieben hinzueilen. Wenn sich die Praxis aber entwickelt und man schneller erkennen und loslassen kann, wird die Achtsamkeit immer schärfer. Der Geist mag dann nur für eine Minute der Atembetrachtung fernbleiben, bevor er es bemerkt. Er läßt dann los, entspannt sich und geht zur Atembetrachtung zurück. An diesem Punkt beginnt der Geist, länger beim Atem zu bleiben, vielleicht für 30 Sekunden, bevor er erneut abdriftet. Inzwischen kann man aber besser erkennen, wann der Geist wegläuft. Die Achtsamkeit wird schärfer, und man kann verfolgen, was der Geist tut. Wenn also das Vertrauen wächst, nimmt die Energie zu, und schließlich entwickelt sich die Wachsamkeit des Geistes ganz natürlich.

"Er entwickelt die Fähigkeit der Sammlung, die zu Frieden und zur Erleuchtung führt."

Wenn man seine Achtsamkeit auf die Gegenwart verbessert, bleibt der Geist auf natürliche Weise viel länger beim Meditationsgegenstand. Die meisten Leute würden das "Konzentration" nennen, aber das ist nicht genau. Der Geist ist nicht auf den Meditationsgegenstand fixiert, sondern sehr ruhig, entspannt und gesammelt und bleibt sicher bei der Atembetrachtung. An diesem Punkt entsteht große Freude, und der Körper fühlt sich sehr leicht an und scheint zu schweben. Wenn die Freude abklingt, kommt ein starkes Gefühl von Ruhe, Gleichmut und Behaglichkeit auf. Weil man jedoch sehr aufmerksam ist, verwickelt man sich nicht in diese Gefühle. Wenn man dagegen anfängt, darüber nachzudenken und im Kopf zu formulieren, wie schön der Zustand ist und wie sehr man ihn mag, verliert man ihn und wird meist schläfrig. Das liegt daran, daß man an diesen Gefühlen festhält und abdriftet, ohne zur Atembetrachtung zurückzukehren. Die Achtsamkeit schwindet, wenn man zu denken beginnt und die Empfindungen innerlich verbalisiert und diese Empfindungen und Gedanken kontrollieren möchte. Das passiert auch, wenn man Freude und Ruhe ersehnt. Der Wunsch beansprucht den Geist zu sehr, so

daß Ruhelosigkeit und Unzufriedenheit aufkommen. Diese Verbindung von Hindernissen blockiert die ganze spirituelle Praxis, denn der Wunsch, daß sich die Dinge in einer ganz bestimmten Art und Weise verhalten, läßt alle spirituelle Entwicklung verebben. Daher muß man achtsamer auf Gedanken über angenehme Gefühle sein. Auf diese Weise wächst mit zunehmendem Vertrauen die Energie, wodurch sich die Achtsamkeit verstärkt, die wiederum die Sammlung und Ruhe des Geistes verbessert und verlängert.

"Ein Mönch entwickelt die Fähigkeit der Weisheit (oder Verständnis), die zu Frieden und zur Erleuchtung führt. Und so haben viele meiner Schüler die Vollendung und Perfektion von direktem Verständnis erreicht."

Wenn der Geist gelassener und ruhiger wird, ist man in der Lage, die wahre Natur der Dinge zu erkennen. Weisheit oder Intelligenz entwickelt sich durch die Einsicht, daß die Dinge von allein entstehen und vergehen. Das wird auch im jhana (Meditationsstufe) deutlich, wenn man zum Beispiel Freude beobachtet. Sie kommt für eine Weile und geht dann wieder. Ebenso Ruhe und Glück. Sie kommen für eine Weile und gehen dann wieder. Selbst als Anfänger ist man in der Lage, die wahre Natur von Unbeständigkeit zu erkennen, indem man Gedanken aufkommen und wieder verschwinden sieht. Man beobachtet, wie Gefühle und Empfindungen entstehen und wieder vergehen. Man bemerkt auch, daß alles, was entsteht und vergeht, nicht zufriedenstellend ist und daß solche Gefühle und Empfindungen eine Form von Leid sind, insbesondere dann, wenn sie sich anders verhalten, als man es sich wünscht. Wenn man sieht, wie wirklich unbefriedigend dieser Prozeß ist, sieht man auch deutlich, daß er unpersönlich ist. Es gibt niemanden, der das Erscheinen und Verschwinden dieser Dinge kontrollieren könnte. Selbst im jhana (Meditationsstufe) hat man keine wirkliche Kontrolle über die Freude, weil sie entsteht, wenn die Bedingungen dafür geeignet sind. Gleichzeitig kann man die Freude nicht zwingen zu bleiben, weil sie vergeht, wenn die Bedingungen dafür gegeben sind. Und das erzeugt mehr Unzufriedenheit, denn Freude ist ein so schönes Gefühl! Auf diese Weise kann man die Eigenschaften des Daseins, das heißt anicca (Unbeständigkeit), dukkha (Leiden) und Nicht-Ich (anatta), ganz klar erkennen. Das ist der Weg, um Weisheit zu entwickeln, die schrittweise zur Erkenntnis von Bedingtem Entstehen führt,

und zwar vorwärts und rückwärts (das schließt Erkenntnis der vier Edlen Wahrheiten ein). Es ist eine interessante Beobachtung, daß man die drei Eigenschaften des Daseins ohne Bedingtes Entstehen erkennen kann, aber nie Bedingtes Entstehen erkennen kann, ohne gleichzeitig die drei Eigenschaften des Daseins zu sehen (Unbeständigkeit, Leiden und Nicht-Ich). Wir werden darauf später noch genauer eingehen.

Die fünf Kräfte

"Weiterhin, Udayi, habe ich meinen Schülern den Weg gezeigt, wie man die fünf spirituellen Kräfte hervorbringt. Da entwickelt ein Mönch die Kraft des Glaubens, die zu Frieden und zur Erleuchtung führt.

Er entwickelt die Kraft der Energie, die zu Frieden und zur Erleuchtung führt.

Er entwickelt die Kraft der Achtsamkeit, die zu Frieden und zur Erleuchtung führt.

Er entwickelt die Kraft der Sammlung, die zu Frieden und zur Erleuchtung führt.

Er entwickelt die Kraft der Weisheit, die zu Frieden und zur Erleuchtung führt.

Und so haben viele meiner Schüler die Vollendung und Perfektion von direktem Verständnis erreicht."

Die fünf Kräfte entsprechen also den oben besprochenen fünf Fähigkeiten. Sie werden Kräfte genannt, weil sie den Geist reinigen, gesund und sauber machen können.

Wir werden jetzt mit dem Anapanasati-Sutta fortfahren.

14. "In dieser Schar von Mönchen gibt es Mönche, die sich der Entwicklung von liebender Güte… von Mitgefühl… von Mitfreude… von Gleichmut… der Betrachtung von Unreinheit… der Wahrnehmung von Unbeständigkeit widmen - solche Mönche gibt es in dieser Schar von Mönchen. In dieser Schar von Mönchen gibt es Mönche, die sich der Entwicklung der Achtsamkeit auf die Atmung widmen."

Liebende Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut sind als die vier "Brahmaviharas" oder die vier "unermeßlichen Verweilzustände" bekannt, weil der Geist in diesen meditativen Zuständen unbegrenzt ist.

Die Betrachtung von Unreinheit ist für diejenigen geeignet, die eine starke Neigung zu sinnlicher Begierde haben. Man übt sie durch Betrachtung der Elemente und der abstoßenden Natur der Körperbestandteile. Wenn man zum Beispiel eine schöne Person sieht und sinnliche Gedanken aufkommen, stellt man sich vor, wie begehrenswert diese Person wäre, wenn alle inneren Organe nach außen gekehrt wären! Denkt man dann: "Oh! Was für ein hübscher Darm, was für eine hübsche Leber!" Oder: "Wow! Was für eine schöne Galle, was für schönen Eiter und Schleim hat dieser Mensch!" Wieviel Begierde ist dann im Geist? Diese Betrachtung hilft daher Menschen, die zu Wollust neigen, mehr ins Gleichgewicht zu kommen.

Wahrnehmung von Unbeständigkeit heißt nicht, daß man sich hinsetzt und darüber nachdenkt, wie sich alles verändert. (Man erinnere sich, daß "Ruhige Weisheits-Meditation" Sehen mit einem stillen und weiten Geist bedeutet.) Es bezieht sich vielmehr auf die Meditationsstufen "unendlicher Raum" und "unendliches Bewußtsein", in denen der Geist erkennt, wie flüchtig geistige und materielle Erscheinungen wirklich sind.

Wir gehen jetzt zum nächsten Abschnitt des Sutta über, der sich mit der Achtsamkeit auf die Atmung befaßt.

Achtsamkeit auf die Atmung

15. "Achtsamkeit auf die Atmung zu entwickeln und zu kultivieren ist, ihr Mönche, von großem Vorteil und von großem Nutzen. Wenn Achtsamkeit auf die Atmung entwickelt und kultiviert wird, kommen die vier Pfeiler der Achtsamkeit zur Vollendung. Wenn die vier Pfeiler der Achtsamkeit entwickelt und kultiviert werden, kommen die sieben Erleuchtungsglieder zur Vollendung. Wenn die sieben Erleuchtungsglieder entwickelt und kultiviert werden, kommen wahres Verständnis und Befreiung zur Vollendung."

Wir sehen, daß die vier Pfeiler der Achtsamkeit in diesem Sutta erwähnt werden und durch die jhanas bzw. ruhige und weise Meditationspraxis zustande kommen. Das unterscheidet sich von der gängigen Annahme, daß man die vier Pfeiler der Achtsamkeit im jhana (Meditationsstufe) nicht erreichen könne. Der Buddha hat nur eine Art von Meditation gelehrt, und zwar samatha oder Ruhe-Meditation bzw. samadhi oder "Ruhige Weisheits-Meditation".

16. "Und wie, ihr Mönche, wird Achtsamkeit auf die Atmung entwickelt und kultiviert, so daß es von großem Vorteil und von großem Nutzen ist?

17. Da geht ein Mönch in den Wald oder zum Fuße eines Baumes oder eine leere Hütte und setzt sich nieder; die Beine überkreuzt, den Körper aufgerichtet und die Achtsamkeit gefestigt, atmet er achtsam ein, atmet er achtsam aus."

Die Zeile "geht er in den Wald oder zum Fuße eines Baumes oder eine leere Hütte" bedeutet, daß man an einen halbwegs ruhigen Ort mit wenig Ablenkungen geht. Geeignet ist ein Ort mit wenig Straßenlärm, lauter und anhaltender Musik oder Geräuschen von Menschen und Tieren.

Zur Zeit des Buddha haben die meisten Menschen auf dem Boden gesessen. Daher die Zeile: "…setzt sich nieder; die Beine überkreuzt, den Körper aufgerichtet". Auf dem Boden zu sitzen kann heute allerdings eine sehr unangenehme und schmerzhafte Erfahrung sein, da die Menschen meist auf Stühlen, Hockern oder Sofas sitzen. Wenn man auf dem Boden sitzen möchte, kann ein Kissen nützlich sein. Es ist in der Tat viel wichtiger zu beobachten, was im Geist vorgeht als mit unangenehmen oder schmerzhaften Empfindungen dazusitzen. Es ist nichts Besonderes am Sitzen auf dem Boden. Das Besondere kommt von einem klaren Geist, der so ruhig wie möglich ist. Es ist daher in Ordnung, auf einem Hocker oder Stuhl zu sitzen, wenn Sitzen auf dem Boden sehr schmerzhaft ist. Es ist jedoch extrem wichtig, sich nicht anzulehnen. Anlehnen ist gut zum Schlafen, aber nicht zum Meditieren! "…den Körper aufgerichtet" bedeutet, mit geradem Rücken ohne Steifheit und Unbequemlichkeit zu sitzen. In einem geraden Rücken liegen alle Wirbel genau übereinander. Das gewährleistet, daß die Energie den Rücken ohne Hemmungen rauf und runter fließen kann. Anlehnen stoppt den Energiefluß

und erzeugt Schläfrigkeit. Lehne Dich daher bitte nirgendwo an. Wenn man mit der Übung beginnt, ist der Rücken nicht gewohnt, gerade zu sein, und einige Muskeln können rebellieren und sich beschweren. Mit Geduld und Beharrlichkeit werden sich diese Muskeln jedoch anpassen und stärker werden.

Es gibt noch einen anderen wichtigen Punkt bei der Sitzmeditation. Man sollte den Körper nicht bewegen. Bewege bitte die Zehen und Finger nicht hin und her, bewege die Hände nicht zum Reiben oder Kratzen, und verändere bis zum Meditationsende auch die Haltung nicht. Jede Bewegung unterbricht die Kontinuität der Übung und veranlaßt den Meditierenden, von vorn anzufangen. Einige Meditationslehrer sagen, daß es in Ordnung sei, sich zu bewegen, solange man "achtsam" ist. Doch wenn man wirklich achtsam ist, ist man auch in der Lage, auf den Geist und seine Abneigung gegenüber den Empfindungen aufzupassen und ihn dann entsprechend zu entspannen. Dann gibt es also gar keinen Grund, sich zu bewegen! Achtsamkeit bedeutet, liebevoll anzunehmen, was im Augenblich geschieht, ohne zu versuchen, etwas zu kontrollieren, sich zu widersetzen oder etwas zu verändern. Wirklich achtsam zu sein, bedeutet, sich zu öffnen und alles, was im Augenblick geschieht, anzunehmen. Sich während der Meditation zu bewegen, zeigt, daß man ganz und gar nicht achtsam ist. Man gibt dem Wunsch nach, sich zu bewegen und identifiziert sich mit diesem Wunsch. Wenn man also bereit ist und zu meditieren beginnt, muß man still bleiben und den Geist beruhigen, wenn man abgelenkt wird. So still wie eine Buddha-Statue zu sitzen ist am besten! Die einzige erlaubte Bewegung während der Meditation ist, den Rücken aufzurichten, wenn er sich biegt oder plötzlich zusammensinkt, solange man das nicht zu oft tut.

Die Zeile "...die Achtsamkeit gefestigt" bedeutet, daß man alle weltlichen Angelegenheiten und Sinnesvergnügen zur Seite legt. Man schließt sanft die Augen, und wenn ein Geräusch, Geruch, Geschmack, eine Empfindung oder ein Gedanke ablenkt, bemerkt man es und läßt einfach los. Dann entspannt man die Verengung im Kopf und richtet die Aufmerksamkeit wieder auf den Meditationsgegenstand.

Die Zeile "…atmet er achtsam ein, atmet er achtsam aus" sagt uns, wie wir Achtsamkeit auf die Atmung üben. Sich der Atmung bewußt zu sein, heißt zu wissen, wann man einatmet und wann man ausatmet. Es bedeutet einfach, seine Aufmerksamkeit

zu öffnen und so weit wie möglich auf die Atmung zu richten und gleichzeitig Verengungen im Kopf zu entspannen. (Das wird später noch genauer erklärt.)

18. "Atmet er tief ein, weiß er 'Ich atme tief ein'; atmet er tief aus, weiß er 'Ich atme tief aus'. Atmet er kurz ein, weiß er 'Ich atme kurz ein'; atmet er kurz aus, weiß er 'Ich atme kurz aus'."

Die Worte **"weiß er"** sind fett gedruckt, um zu unterstreichen, daß man seine Aufmerksamkeit auf die Atmung nicht unter Ausschluß alles anderen richtet. Man **weiß** lediglich, wie sich die Atmung im Augenblick verhält. Das ist alles! Man weiß einfach, wann man tief und wann man kurz einatmet! Man kontrolliert die Atmung nicht. Man weiß einfach, was man im Augenblick tut. Wenn man zu stark auf die Atmung fokussiert ist oder versucht, sich darauf unter Ausschluß alles übrigen zu "konzentrieren", wird man infolge der "falschen Konzentration" Kopfschmerzen kriegen. Wenn man den Meditationsgegenstand fest anfaßt und versucht, den Geist zur "Konzentration" zu zwingen, oder wenn man jede Ablenkung einfach abtötet, entsteht im Kopf eine sehr feste und schmerzhafte Spannung. Diese Verfestigung oder Spannung im Kopf tritt auch auf, wenn man versucht, die Meditation zu kontrollieren, indem man alle ablenkenden Gedanken und Gefühle wegstößt und schnell zum Meditationsgegenstand zurückhastet. So etwas geschieht bei "momentaner Konzentration" und jeder anderen Art von "Konzentrationstechnik".

Zahlreiche Meditationslehrer lehren, die Aufmerksamkeit direkt aufs Zentrum der Empfindung zu richten und ihre wahre Natur zu betrachten. Das hat einige andere Konsequenzen. Zunächst wird der Schmerz größer und damit zu einer Ablenkung. Das liegt an der Anweisung, den Schmerz zu betrachten, bis er vergeht. Unglücklicherweise kann das unglaublich lange dauern. Außerdem muß man seinen Geist verengen und verhärten, um Schmerz beobachten zu können. Und das geht an Achtsamkeit vorbei. Man beginnt dann, einen Geist zu entwickeln, der sich verhärtet, wenn Schmerz auftritt. Das ist nur natürlich, weil es eine Menge Mut und Stärke erfordert, Schmerz in dieser Weise zu betrachten. Es entsteht eine Art Widerwille, und die Verhärtung des Geistes wird nicht als anicca, dukkha und anatta wahrgenommen. Daher kann diese Unterdrückung eine

Verhärtung des Charakters bewirken, selbst wenn man nicht meditiert, und das führt dann zu echten Problemen. Der Geist tendiert dazu, kritisch und krittelig zu werden, und die Persönlichkeitsentwicklung wird erschwert. Viele Leute sagen, sie bräuchten nach der Praxis anderer Meditationsarten ein Liebende-Güte-Retreat, weil sie festgestellt haben, daß sie Dinge sagen und tun, die nicht so schön für andere sind. Wenn so etwas passiert, muß man sich natürlich fragen, ob das eine Meditationstechnik ist, die zum eigenen und zum Glück der anderen führt? Wenn die Antwort "ja" ist, warum sollte man dann eine andere Meditationsart benötigen, um die Gedanken ins Gleichgewicht zu bringen?

Nach einiger Zeit gelingt es, den Widerwillen durch "Konzentration" zu unterdrücken, was die meisten Meditationslehrer als "richtige Methode" ansehen. Die Methode des Buddha war dagegen, nichts zu unterdrücken, sondern den Geist zu öffnen und zu erweitern und alles zuzulassen, was im Augenblick geschieht. Wenn also körperlicher Schmerz auftritt, nimmt man zunächst einmal zur Kenntnis, daß der Geist zu dieser Empfindung gewandert ist, läßt alle Gedanken in Bezug auf diese Empfindung los und öffnet den Geist und die feste mentale Faust, die um die Empfindung geballt ist. Man läßt die Empfindung allein, ohne geistigen Widerstand oder Abneigung dagegen zu haben. Man sagt sich: "Mach Dir nichts draus, es ist in Ordnung, wenn dieser Schmerz da ist." Dann entspannt man die Verengung im Kopf… fühlt, wie sich der Geist erweitert und ruhig wird… und richtet die Aufmerksamkeit dann wieder auf den Meditationsgegenstand, das heißt die Atmung.

Eine Wahrnehmung wie Schmerz wird intensiver, wenn man sich vom Nachdenken darüber einnehmen läßt. Schließlich kann man es nicht mehr aushalten und meint, sich bewegen zu müssen. Dieses innere Verbalisieren oder Nachdenken über die Empfindung und der Wunsch, daß sie aufhören möge, kommen von der Identifikation damit. Dies Verwickelt-Werden, … Versuchen zu kontrollieren, … Kämpfen mit der Empfindung, … Sich-Widersetzen usw. ist ein Kampf mit dem Dhamma (Wahrheit des Augenblicks). Wenn man kämpft, versucht zu kontrollieren oder den Geist gegenüber dem Dhamma des Augenblicks verhärtet, fügt man sich unnötig Leid und Schmerz zu. Eine andere Art gegen den Dhamma zu kämpfen ist es, die Empfindung persönlich zu nehmen. Das verschlimmert den Schmerz. Man muß daher lernen, sich zu öffnen und den Augenblick liebend zu akzeptieren ohne "Ich-Identifikation", Nachdenken oder inneres Verbalisieren.

Dann erlangt man Ruhe, Gelassenheit des Geistes, Gleichmut, volles Bewußtsein und Achtsamkeit.

Der Buddha hat uns für die Meditation und den Alltag drei Handlungsweisen gelehrt: **Liebe, wo Du Dich befindest, liebe, was Du gerade tust, liebe, mit wem Du zusammen bist.** Diese einfachen Anweisungen erlauben uns, die Gegenwart ganz anzunehmen. "Liebe, wo Du Dich befindest" bedeutet zu akzeptieren, daß die Meditation nicht immer so ist, wie wir es gerne hätten. "Liebe, was Du gerade tust" bedeutet, den Geist zu öffnen und allem, was gerade geschieht, zu erlauben, da zu sein, ohne daran zu haften. Ein gutes Akronym dafür ist DROPS (*D*on't *R*esist *O*r *P*ush. *S*often). Das heißt, sich nicht zu widersetzen oder seinen Impulsen Nachdruck zu verleihen, was auch immer geschieht, sondern den Geist "geschmeidig" zu machen und zu öffnen und die Dinge hinzunehmen. "Liebe, mit wem Du zusammen bist" bedeutet, sich selbst genug zu lieben, um alle Anhaftungen, die Schmerz in Körper und Geist verursachen, zu erkennen und loszulassen. Die Einsicht, daß man sich selbst schadet, ist sehr wichtig. Wenn man sich wirklich liebt, wird man den Schmerz und Kummer sehen und liebevoll loslassen, indem man nicht darüber nachdenkt. So läßt man die Anhaftung und die "Ich-Identifikation" los.

18. "Er übt so: 'Den ganzen Körper empfindend will ich einatmen; den ganzen Körper empfindend will ich ausatmen.'"

Dieser Teil des Sutta bedeutet, sich beim Ein- und beim Ausatmen bewußt zu sein, wann die Atmung ansetzt und wann sie endet. Man braucht den Geist nicht zu sehr zu fokussieren oder sich extrem auf die Atmung zu "konzentrieren". Man **weiß** einfach, wie sich die Atmung im Moment verhält. Die Achtsamkeit ist stark genug, um zu wissen, wie sich die Atmung in jedem Augenblick verhält, *ohne sie in irgendeiner Weise zu kontrollieren*. Atmung und Bewußtsein sollten ganz natürlich sein.

18. "Er übt so: 'Die Körperfunktion beruhigend will ich einatmen; die Körperfunktion beruhigend will ich ausatmen.'"

Dieser einfache Satz ist der **wichtigste Teil** der Meditationsanweisungen. Er besagt, die Anspannung, die im Kopf zusammen mit Bewußtsein entsteht, zur Kenntnis zu nehmen und beim Ein- und Ausatmen loszulassen. Dann fühlt man, wie sich der Geist öffnet, erweitert, entspannt und ruhig wird. Wenn man bemerkt, daß sich der Geist von der Atembetrachtung entfernt, läßt man die Ablenkung los, entspannt die Verengung im Kopf, fühlt, wie sich der Geist öffnet, erweitert, entspannt und ruhig und rein wird. Dann bringt man den Geist sanft zur Atembetrachtung zurück und entspannt, erweitert und beruhigt die Verengung in Kopf und Geist beim Einatmen… und man entspannt, erweitert und beruhigt die Spannung in Kopf und Geist beim Ausatmen. Sollte zum Beispiel ein Gedanke aufkommen, läßt man ihn einfach los. Man verfolgt ihn nicht weiter, selbst, wenn man mitten im Satz ist. Man läßt den Gedanken einfach sanft los. Wenn die Ablenkung eine Wahrnehmung ist, öffnet man den Geist und läßt die Abneigung gegenüber der Wahrnehmung los, dann öffnet und erweitert man den Geist und bringt die Aufmerksamkeit zur Atmung zurück.

Diese Öffnen, Erweitern und Loslassen der Verengung im Kopf ist in Wirklichkeit ein Loslassen der subtilen "Ich-Identifikation", die sich an alles heftet, sobald es entsteht. Wenn man also die Spannung losläßt, läßt man alle Dummheit los, die zur Wiedergeburt führt.

Wenn diese Meditationsanweisungen genau befolgt werden, wird man kein "Zeichen" oder "nimitta" beobachten (das heißt kein Licht oder andere vom Geist selbst gemachte Objekte, die bei "Konzentrations-Meditation" auftreten). Der Geist wird auf natürliche Weise still und ruhig. Man muß ihn nicht zwingen, durch starke "Konzentration" beim Meditationsgegenstand zu bleiben, was Spannung und Schmerz im Kopf erzeugt. Und man beginnt zu erkennen, daß alle Erscheinungen unbeständig (anicca), unbefriedigend (dukkha) und Nicht-Ich (anatta) sind.

Wenn man also "Ruhige Weisheits-Meditation" übt, ist man sich des Einatmens und gleichzeitig der Entspannung der Verengung in Kopf und Geist bewußt. Ebenso ist man sich des Ausatmens und gleichzeitig der Entspannung der Verengung in Kopf und Geist bewußt. Am Anfang ist es in Ordnung, wenn man einen Atemzug verpaßt. Man sollte nicht unnötig Druck auf sich ausüben, so daß man die Übung für sehr schwierig halten könnte. In Wirklichkeit ist es eine unglaublich einfache Übung und eine einfache Art, den

Geist zu entwickeln. Wenn man also die Ein- oder Ausatmung gelegentlich verpaßt, läßt man einfach los und beobachtet den nächsten Atemzug. Sehr einfach oder nicht? Zu Anfang mag es scheinen, daß die Atmung sehr schnell und schwer zu beobachten ist. Wenn man fortschreitet, wird die Übung jedoch einfacher und man versäumt nicht so viele Atemzüge. Es ist ein schrittweises Training. Man braucht nicht unnötig Druck auf sich auszuüben. Man entspannt sich einfach in die Meditation hinein.

Wenn man "Ruhige Weisheits-Meditation" übt, wird die Atmung nicht fein und schwer zu beobachten. Wenn das geschieht, "konzentriert" man sich zu sehr auf die Atmung. Außerdem entspannt man die Spannung im Kopf nicht ausreichend. Wenn die Atmung zu verschwinden scheint, fokussiert man seine "Konzentration" und beruhigt den Geist nicht genug. Die jhanas (Meditationsstufen) erscheinen von selbst, wenn der Geist ruhig und friedlich wird. Man muß keinen Druck ausüben, sich zwingen oder sich mit einem fixierten Geist "konzentrieren". Der Buddha hat eine ganz natürliche Meditationsweise gelehrt, die für jeden Charakter geeignet ist.

19. "Er übt so: 'Freude empfindend will ich einatmen; Freude empfindend will ich ausatmen.'"

Dies bezieht sich auf die ersten beiden jhanas (Meditationsstufen). Die Beschreibung dieser Stufen ist eine feste Formulierung, die oft in den Suttas wiederkehrt[12]. Schauen wir sie uns einmal an:

Abgeschieden von Sinnesvergnügen…

Zu Beginn der Meditation schließt man seine Augen und ist also vom Sinnesvergnügen Sehen abgeschieden. Wenn ein Geräusch den Geist ablenkt, läßt man es allein, ohne darüber nachzudenken, ob man es mag oder nicht. Man läßt es einfach los… öffnet die mentale Faust um das Geräusch herum… entspannt die Verengung im Kopf, fühlt, wie der Geist ruhig wird… und lenkt die Aufmerksamkeit auf den

[12] Siehe zum Beispiel Mahasakuludayi-Sutta (Nummer 77) und Anupada-Sutta (Nummer 111). Beide Sutten stehen im Majjhima-Nikaya.

Meditationsgegenstand, das heißt die Atmung, zurück. Man entspannt die Verengung im Kopf, fühlt, wie sich der Geist öffnet, erweitert und ruhig wird beim Einatmen, entspannt die Verengung im Kopf beim Ausatmen, fühlt, wie sich der Geist öffnet und friedlich und ruhig wird. Man bleibt bei der Atmung und entspannt den Geist, bis die nächste Ablenkung auftaucht.

Genauso geht man mit Riechen, Schmecken, Fühlen, Gedanken und jeder Art von Sinneseindruck vor, der den Geist von der Atmung ablenkt. Jede Ablenkung durch die Sinne läßt man los, entspannt die mentale Faust um die Ablenkung herum… lockert die Verengung im Kopf… öffnet und erweitert den Geist… und bringt die Aufmerksamkeit zur Atmung zurück. Es spielt keine Rolle, wie oft eine Ablenkung durch die Sinne auftritt. Man erlaubt ihr in jedem Falle, da zu sein. Man erinnert sich einfach loszulassen… die Verengung im Kopf zu lockern, zu fühlen, wie sich der Geist erweitert, und dann zur Atembetrachtung zurückzugehen.

…abgeschieden von schädlichen Dingen…

Wenn der Geist von der Atmung abgelenkt wird und beginnt, über die auftretenden Empfindungen nachzudenken, tendiert er dazu, sie entweder zu mögen oder nicht. Dieses Nachdenken und der Versuch, die Empfindungen durch Nachdenken zu kontrollieren, macht sie intensiver, und der Schmerz nimmt folglich zu. Der Geist/Körper-Prozeß besteht aus fünf Anhaftungsgruppen oder Aggregaten: Körper, Gefühl (mental und physisch), Wahrnehmung (Erkennen), Geistformation (oder Gedanken oder freier Wille) und Bewußtsein. Man kann also klar erkennen, daß Gefühle und Gedanken zwei verschiedene Dinge sind. Leider haben wir alle die Gewohnheit entwickelt, unsere Gefühle wegzudenken. Aber das macht sie nur größer und intensiver, und mehr Schmerz und Leid entstehen.

In der Meditationsmethode des Buddha muß man die Gewohnheit nachzudenken kennen und ablegen. Wenn man etwas empfindet, egal, ob körperlich oder emotional, öffnet man zuerst die feste mentale Faust um die Empfindung… entspannt die Verengung im Kopf… fühlt, wie sich der Geist erweitert und dann ruhig wird… und bringt die Aufmerksamkeit zur Atmung zurück. Wenn man so vorgeht, sieht man die wahre Natur

der Empfindung: Sie war zunächst nicht vorhanden… und ist dann von allein gekommen, zeigt also Veränderung oder Unbeständigkeit an. Man hat die schmerzhafte Empfindung gewiß nicht gebeten zu kommen, noch wollte man zornig, traurig, ängstlich, bedrückt, voll Zweifel oder was auch immer werden. Diese Gefühle kommen von allein, ohne daß man es sich wünscht. Und sie dauern so lange, wie sie wollen. Je mehr man sie zu kontrollieren oder gegen sie anzukämpfen versucht, desto länger bleiben sie und werden sehr viel größer und intensiver. Denn wenn man ein Gefühl zu kontrollieren versucht, identifiziert man sich damit als seines. Man neigt dazu, darüber nachzudenken, wie sehr es schmerzt, woher es kommt, warum es einen gerade jetzt belästigt. "Oh, ich hasse dieses Gefühl und will, daß es aufhört."

Jeder Gedanke über das Gefühl ist eine Identifikation damit. Jedesmal, wenn man sich dem, was im Augenblick geschieht, zu widersetzen versucht, kämpft man mit dem *Dhamma des Augenblicks*. Wenn ein schmerzhaftes oder selbst ein angenehmes Gefühl auftritt, ist die Wahrheit - es ist da. Jeder Widerstand, Versuch zu kontrollieren, Wunsch, daß es verschwindet, oder Kampf dagegen erzeugt nur mehr Leid. Wenn ein Gefühl aufkommt, öffnet man den Geist… läßt den Wunsch los, es zu kontrollieren… nimmt liebevoll an, daß es da ist und läßt es allein. ***Don't Resist Or Push. Soften***… (DROPS) ist der Schlüssel zu einem akzeptierenden und offenen Geist und erzeugt Gleichmut. Jeder noch so geringe Widerstand oder jede noch so geringe Anspannung zeigt an, daß man sich noch damit identifiziert.

Nehmen wir einmal an, ein Freund würde Dich am frühen Morgen schelten, nachdem Du zur Arbeit gegangen bist. Was ist mit Deinem Geist passiert? Wenn Du wie die meisten Menschen bist, schimpfst Du zurück, weil Du wütend und kämpferisch bist. Woran denkst Du, nachdem der Freund weggegangen ist? Was Du gesagt hast… was Dein Freund gesagt hat… was Du gesagt haben solltest… daß es gerechtfertigt ist, Dich jetzt so zu fühlen und was Du gesagt hast… daß er unrecht hat mit dem, was er gesagt und getan hat… usw. Das Gefühl von Zorn ist stark, und manche Gedanken sind an das Gefühl geknüpft.

Nach einer Weile lenkst Du Dich mit anderen Aktivitäten ab. Aber der Zorn ist noch da, und wenn jemand mit Dir spricht, ist es gut möglich, daß Du Dich über den Freund beschwerst. In dem Moment gibst Du Deine Unzufriedenheit und Deinen Zorn an jemand

anders weiter, was ihn negativ beeinflußt. Während des Tages kommen die Gedanken und Gefühle, an denen Du festhältst, verschiedentlich zurück. Und die Gedanken gleichen einer Tonbandaufnahme. Sie wiederholen sich in der gleichen Reihenfolge und mit genau den gleichen Worten. Am Ende des Tages hast Du Dich so weit abgelenkt, daß das Gefühl nicht mehr so oft auftritt. Aber dann kommt die Zeit zu meditieren und den Geist zu reinigen. Und was erscheint? Der Zorn und die damit verbundenen Gedanken! Da sind sie also wieder. Diesmal verwickelst Du Dich aber nicht in diese Gefühle und Gedanken und beginnst, sie loszulassen. Du erkennst, daß die Gedanken das Gefühl verstärken und beginnst, den Geist zu enthärten. "Mach Dir nichts draus, es ist nicht so wichtig"… werde milder… "lass es sein"… öffne den Geist und den festen mentalen Knoten um die Gedanken herum… laß die Abneigung gegen das Gefühl los… fühle, wie der Geist beginnt, sich zu erweitern, und entspanne… lockere nun die Verengung im Kopf… fühle, wie der Geist ruhig wird; was für eine Erleichterung!… gehe nun sanft zur Atembetrachtung zurück… lockere die Verengung im Kopf beim Einatmen… entspanne die Verengung im Kopf beim Ausatmen… fühle, wie sich der Geist öffnet, erweitert und ruhig wird.

Dann kommt der Zorn zurück, und Du folgst derselben Methode… läßt ihn allein, ohne Dich ins Nachdenken darüber zu verwickeln… öffnest und entspannst den geistigen Zugriff… lockerst die Anspannung im Kopf… bringst die Aufmerksamkeit sanft zur Atmung zurück. Es spielt keine Rolle, wie oft der Geist zum Zorn zurückkehrt. Man behandelt ihn immer gleich. Man nimmt das Gefühl nicht persönlich, wenn man es allein läßt. Man identifiziert sich folglich nicht damit. Heißt das nicht, die wahre Natur des Gefühls zu erkennen? Anfangs war es nicht da, aber jetzt ist es vorhanden. Das ist Unbeständigkeit. Wenn das Gefühl entsteht, verdrängt es Ruhe und Frieden. Das ist schmerzhaft und eine Art Leiden. Wenn man dem Gefühl erlaubt, für sich allein zu sein, ohne sich darin zu verwickeln und darüber nachzudenken, seinen Geist öffnet und die Spannung löst, erfährt man, daß es nicht man Selbst ist. Durch "Ruhige Weisheits-Meditation" erkennt man also die drei Eigenschaften aller Dinge: Unbeständigkeit, Leidhaftigkeit und Nicht-Ich.

Wenn man den Geist weiter lockert und jede Ablenkung losläßt, wird die Anhaftung immer geringer und schwächer. Schließlich hat sie nicht mehr genug Kraft, um noch

einmal zum Vorschein zu kommen. An diesem Punkt füllt sich der Geist mit Erleichterung und Freude. *Dies Loslassen der Anhaftung ist mit "abgeschieden von schädlichen Dingen" gemeint.* Wenn man losläßt und Freude aufkommt, hält sie eine zeitlang an. Dadurch wird der Geist sehr ruhig und friedlich und bleibt leicht beim Meditationsgegenstand. Wenn das wiederholt geschieht, wird der Geist auf natürliche Weise ruhig und gelassen, und man beginnt, Gleichmut und geistiges Gleichgewicht zu bilden.

…erreicht der Mönch das erste jhana und verweilt dort in Freude und Glückseligkeit infolge seiner Abgeschiedenheit, begleitet von gerichteten und stützenden Gedanken.

Alle diese verschiedenen Faktoren erzeugen, was gewöhnlich das erste jhana (Meditationsstufe) genannt wird. Zu diesem Zeitpunkt können noch einige sehr schwache wandernde Gedanken vorhanden sein. Wenn der Geist von der Atembetrachtung abdriftet und man den Geist entspannt, bemerkt man sie sehr schnell. Man läßt sie einfach los… und löst die Spannung, bevor man zur Atembetrachtung zurückkehrt. Manche Meditationslehrer nennen das "Zugangs-Konzentration". Sie betrachten die Meditation allerdings vom Blickwinkel der "Konzentration" und nicht der "Ruhigen Weisheits-Meditation".

"Gerichtete und stützende Gedanken" ist eine Beschreibung des denkenden Geistes und abschweifenden Denkens (wandernde Gedanken). Einige Übersetzungen sprechen von Nachdenken. Gerichtetes Denken kann sehrwohl in jedem der jhanas (Meditationsstufen) vorhanden sein. Der Unterschied zwischen gerichteten und wandernden Gedanken ist jedoch, daß wandernde Gedanken verfolgen, was in der Vergangenheit passiert ist oder was in der Zukunft geschehen könnte oder, wie im Tagtraum, was man gerne hätte. Gerichtetes Denken bezieht sich dagegen auf das, was im Augenblick geschieht. Es beobachtet, zum Beispiel daß sich der Geist gerade sehr glücklich fühlt oder sehr ruhig ist oder der Körper gerade sehr still und friedlich ist. Man kann "gerichtete und stützende Gedanken" aber auch noch anders verstehen. Gerichtete Gedanken beziehen sich auf den Geist, der bemerkt, wann er abgelenkt ist und die

Aufmerksamkeit zur Atmung zurückbringt. Stützendes Denken beschreibt den Geist, der bei der Atembetrachtung bleibt, ohne abzudriften.

Wenn der Geist für immer längere Zeit beim Meditationsgegenstand bleiben kann, werden Erleichterung und Freude ziemlich stark. Man fühlt sich, wie wenn man lächelt, denn Freude ist eine so angenehme Empfindung in Geist und Körper. Körper und Geist fühlen sich sehr leicht, bis man fast zu schweben scheint. Das ist eine ziemlich schöne und angenehme Erfahrung. Einige Meditationslehrer sagen ihren Schülern, daß sie nicht an der Freude festhalten sollen. Deshalb werden sie ängstlich und versuchen, die Freude wegzustoßen, um nicht daran festzuhalten. Das ist aber nicht richtig, weil die Art des Gefühls, angenehm, unangenehm oder neutral, keine Rolle spielt. Die Aufgabe ist einfach, bei der Atembetrachtung zu bleiben und den Geist zu öffnen und zu entspannen.

Wenn der Geist von einem Gefühl abgelenkt wird, läßt man es einfach allein, entspannt die Verengung im Kopf, fühlt, wie sich der Geist öffnet und erweitert und geht dann zur Atembetrachtung zurück. Anhaften oder Verlangen kommen vom Wollen oder Nicht-Wollen, was im Augenblick geschieht, während Festhalten das Nachdenken darüber ist. Man haftet nicht an, wenn man alles, was geschieht, für sich allein läßt und zum Meditationsgegenstand zurückkehrt. Wenn die Freude abklingt, wird der Geist sehr ruhig, friedlich und angenehm. Es ist dieses angenehme Gefühl von Ruhe und Frieden, das *"Glückseligkeit infolge von Abgeschiedenheit"* genannt wird. Anfangs kann man auf dieser Meditationsstufe zehn oder fünfzehn Minuten verweilen, mit Übung länger. Das ist das erste jhana (Meditationsstufe), das man erreicht, wenn man Sinneseindrücke und schlechte Gewohnheiten oder Geisteszustände, die den Geist ablenken, für einige Zeit losgelassen hat.

Wenn man die Ruhe dieses jhana erfahren hat, beginnt man, die Gründe für das Meditieren zu verstehen. Der Geist ist dann gelassen, glücklich und kaum abgelenkt. Der Frieden des Geistes ist größer denn je. Wenn man diese Erfahrung gemacht hat, ist man begeistert und möchte sie bei jeder Sitzung wiederholen. ABER: Der Wunsch nach der Ruhe verhindert ihr Erscheinen! Man übt dann umso stärker und strengt sich noch mehr an. Leider wird der Geist dann immer ruheloser und unbeständiger. Die Ursache ist der Wunsch, daß etwas auf eine ganz bestimmte Weise eintreten möge. Wenn es ausbleibt, setzt man noch stärker nach und versucht, die Ruhe herbeizuzwingen.

Man erreicht diese ruhige Meditationsstufe dann nicht, weil man an dem Wunsch festhält, daß sich die Dinge der eigenen Vorstellung gemäß verhalten mögen. Durch diesen Wunsch entfernt man sich von der Gegenwart und versucht, den nächsten Augenblick so zu gestalten, wie man ihn sich wünscht. Wenn der dann nicht so ist, setzt man noch mehr nach. Der ruhige Geisteszustand erscheint jedoch davon unabhängig. Man entspannt sich also einfach, läßt den starken Wunsch los, beruhigt sich und hört auf zu erwarten, daß sich die Dinge den eigenen Wünschen und Erwartungen gemäß verhalten. Nach der ersten Erfahrung von jhana (Meditationsstufe) kann der Geist bei der nächsten Meditationssitzung ziemlich aktiv sein. Die Achtsamkeit ist jedoch stark und kann schnell erkennen, wann der Geist abdriftet. Dann läßt man die Ablenkung los, öffnet den Geist und bringt die Aufmerksamkeit zur Atmung zurück. Man beruhigt und öffnet den Geist beim Einatmen, beruhigt und lockert den Geist beim Ausatmen… Nach nicht allzulanger Zeit wird der Geist wieder zur Ruhe kommen und die Freude finden. Wenn sie abklingt, wird man wieder das angenehme Glücksgefühl und einen ruhigen und leichten Geist empfinden.

Zu diesem Zeitpunkt ist man noch an alle fünf Anhaftungsgruppen gebunden. Man kann immer noch Geräusche hören oder Wahrnehmungen machen. Beispielsweise bemerkt man es, wenn eine Mücke auf der Haut landet. Das kann einige Gedanken über die Mücke auslösen, man erkennt aber schnell, daß sie eine Ablenkung sind und läßt sie los… man lockert die Spannung in Kopf und Geist und geht dann sanft zur Atembetrachtung zurück.

Wenn man den Geist weiter beim Ein- und Ausatmen öffnet und beruhigt, erreicht man schließlich eine Stufe, auf der keine abschweifenden Gedanken mehr vorkommen. Die Freude ist etwas stärker und dauert etwas länger. Wenn sie abklingt, ist das angenehme Glücksgefühl stärker, und der ruhige Geist weilt verstärkt bei der Atmung. Diese Stufe wird wie folgt beschrieben:

Mit der Beruhigung gerichteter und stützender Gedanken erreicht der Mönch das zweite jhana und verweilt dort in Freude und Glückseligkeit infolge seiner Geistesruhe, begleitet von Selbstvertrauen und Zielstrebigkeit ohne gerichtete und stützende Gedanken.

Die Beruhigung von gerichteten und stützenden Gedanken bedeutet, daß der Geist zu diesem Zeitpunkt sehr ruhig ist und recht zuverlässig beim Meditationsgegenstand bleibt. Es gibt keine abschweifenden Gedanken über die Vergangenheit und Zukunft. Es können allerdings noch beobachtende Gedanken vorhanden sein. Man erinnere sich, daß echte Meditation ruhige und offene Beobachtung ist. Es gibt noch Körperwahrnehmungen, da alle Sinne arbeiten. Wenn aber beispielsweise ein Geräusch auftritt, bewegt oder erschüttert es den Geist nicht. Man weiß, woher es kommt und was es bedeutet. Das Selbstbewußtsein, das im Sutta erwähnt wird, kommt vom Vertrauen, das man gewinnt, wenn man sieht, wie gut sich die Meditation entwickelt. Es tritt nicht nur während der Meditation, sondern auch im Alltag auf. Zielstrebigkeit bedeutet, daß der Geist sehr ruhig ist und nicht umherschweift. Er bleibt gern bei der Atembetrachtung und öffnet und lockert sich beim Ein- und Ausatmen weiter. So werden die ersten beiden jhanas (Meditationsstufen) beschrieben.

Wir kehren jetzt zum Anapanasati-Sutta zurück.

19. "Er übt so: 'Glück empfindend will ich einatmen; Glück empfindend will ich ausatmen.'"

Wenn man mit der Meditation fortschreitet und den Geist weiter beruhigt und öffnet, erreicht man eine Stufe, auf der Freude ein zu grobes Gefühl ist und natürlicherweise nicht mehr auftritt. Das ist immer recht lustig für den Meditationslehrer, weil der Schüler zu ihm kommt und sagt:

Schüler: "Mit meiner Meditation stimmt etwas nicht!"

Lehrer: "Wie kommst Du darauf?"

Schüler: "Ich empfinde keine Freude mehr."

Lehrer: "Ist das schlecht?"

Schüler: "Nein, natürlich nicht. Dennoch empfinde ich keine Freude mehr. Warum?"

Lehrer: "Fühlst Du Dich angenehm und ruhiger denn je? Hast Du ein starkes Gefühl von Gleichgewicht im Geist? Fühlst Du Dich ganz unbeschwert?"

Schüler: "Ja, all das, aber ich empfinde keine Freude mehr!"

Lehrer: "Gut, mach so weiter. Alles ist in bester Ordnung. Entspanne Dich und verlange nicht, daß Freude erscheint, wann Du es willst."

Die Freude klingt von selber ab, und ein sehr starkes Gefühl von Gleichgewicht und Ruhe kommt auf. Man kann noch Geräusche hören, und obwohl der Körper zu verschwinden scheint, würde man es gelegentlich noch mitkriegen, wenn man während der Meditation berührt würde. Der Geist wird davon jedoch nicht abgelenkt. Das ist, was das Sutta mit vollem Bewußtsein meint:

Mit dem Abklingen von Freude verweilt der Mönch in Gleichmut und - achtsam und in vollem Bewußtsein, Glück noch mit dem Körper fühlend - erreicht er das dritte jhana und verweilt dort, über welches edle Menschen sagen: "Glücklich ist, wer Gleichmut hat und Achtsamkeit."

Dieser Beschreibung kann man entnehmen, daß der Geist im dritten jhana (Meditationsstufe) sehr klar, umsichtig und ausgeglichen ist. Man ist sich bewußt, was um einen herum vorgeht, aber der Geist bleibt leicht und bequem beim Meditationsgegenstand. Wachsam (achtsam) zu sein und Gleichmut im Geist zu haben, ist eine ungewöhnliche Erfahrung, denn diese Meditationsstufe ist das höchste und beste Gefühl, das man bis dahin im Leben hatte. Außerdem hält man aufgrund des starken Gleichmutes nicht daran fest.

Gleichzeitig sind Körper und Geist außergewöhnlich entspannt und ruhig. Was für ein wunderbarer Zustand! Darum wird er von edlen Menschen gerühmt. Die Spannung in Kopf und Körper nimmt ab, und Wahrnehmungen beginnen zu verschwinden. Der Grund dafür ist, daß Spannung im Geist Spannung im Körper erzeugt. Doch jetzt ist der Geist so spannungsfrei und angenehm, daß die Spannung in der Körperwahrnehmung auch verschwindet. Wenn das geschieht, wird der Körper so leicht und angenehm, daß es nichts zu fühlen gibt. Allerdings würde man es merken, wenn einen jemand berührte. Das ist die Bedeutung von "achtsam und in vollem Bewußtsein". Der Geist weiß, was um ihn herum geschieht, aber er wird nicht durcheinander gebracht oder abgelenkt.

Das ist mit Glück beim Ein- und Ausatmen gemeint. Einige Lehrer von "fixierter Konzentrations-Meditation" sagen, daß man in diesem jhana den Körper nicht mehr

wahrnehme und keine Sinneseindrücke mehr habe. Sie behaupten, daß man es nicht mehr merken würde, wenn man mit einem Stock geschlagen oder die Lage der Hände und Füße verändert würde, da der Geist so sehr vom Meditationsgegenstand eingenommen sei, daß man kein volles Bewußtsein mehr habe. Das ist aber ganz klar nicht der Fall, wenn man die Suttas liest oder "Ruhige Weisheits-Meditation" übt.

19. "Er übt so: 'Geistesregungen empfindend will ich einatmen; Geistesregungen empfindend will ich ausatmen; Geistesregungen beruhigend will ich einatmen; Geistesregungen beruhigend will ich ausatmen.'"

Wenn man den Geist weiter beruhigt, erweitert und entspannt, vertieft er sich auf natürliche Weise. Schließlich wird die Empfindung von angenehmen Gefühlen im Körper/Geist zu grob, und der Geist wird außergewöhnlich gleichmütig und ausgeglichen. Das wird in den Suttas folgendermaßen beschrieben:

Mit dem Vergehen von Vergnügen und Schmerz und dem früheren Verschwinden von Freude und Kummer erreicht der Mönch das vierte jhana und verweilt dort, wo es weder Schmerz noch Vergnügen gibt und Reinheit der Achtsamkeit infolge von Gleichmut.

Wenn der Geist sehr still wird, erfährt man tiefe Ruhe und Gleichmut. Man kann noch Geräusche hören und Sinneswahrnehmungen machen, aber der Geist wird davon nicht aufgebracht oder bewegt. Hier ist eine andere Beschreibung dieser Meditationsstufe (jhana):

"Mein gesammelter Geist war gereinigt, klar, makellos, frei von Unzulänglichkeiten, geschmeidig, folgsam, stabil und hatte Unerschütterlichkeit erlangt."

Dies gibt uns eine Idee, was man auf dieser Meditationsstufe erwarten kann. Der Geist ist außergewöhnlich klar, hell und umsichtig. Er kann sogar erkennen, wann eine Ablenkung gerade beginnt zu erscheinen, läßt dann los und öffnet, erweiert und beruhigt sich, bevor er zur Atembetrachtung zurückkehrt. "Vergehen von Vergnügen und

Schmerz" bedeutet nicht, daß Schmerz oder Vergnügen nicht gelegentlich auftreten würden. Der Geist ist dann aber so sehr im Gleichgewicht, daß er sich nicht bewegt oder der Ablenkung folgt. An diesem Punkt sieht der Geist genau, wann Schmerz oder Vergnügen aufkommen, aber Gleichmut und Achtsamkeit sind so stark, daß ihn das nicht interessiert.

"Früheres Verschwinden von Freude und Kummer" bedeutet, daß der Geist die geringeren Emotionen Mögen und Nicht-Mögen losgelassen hat. Alle vorhergehenden jhanas (Meditationsstufen) beinhalten Loslassen von Empfindungen. Zu Anfang, wenn man gerade mit dem Meditationstraining begonnen hat, läßt man sehr grobe Dinge los, die den Geist oft in Unruhe versetzen. Wenn man zu verstehen beginnt, wie man den Geist beruhigt, kann man länger in Meditation sitzen, ohne abgelenkt zu werden. Man lernt dann die anfängliche und andauernde Sammlung des Geistes und die anderen jhana-Faktoren kennen. Wenn der Geist sich stärker vertieft, verschwindet diese Sammlung. Freude wird für eine Weile stärker, wird aber mit der Zeit zu grob, und der Geist wird durch sie zu stark bewegt. Daher vertieft er sich natürlicherweise noch mehr in den Meditationsgegenstand, und die Freude klingt von selber ab. An diesem Punkt sind Gleichmut, Glück, Achtsamkeit und ein volles Bewußtsein vorhanden. Alle diese Geisteszustände sind sehr angenehm. Schließlich ist Glück aber ein zu grobes Gefühl, und daher vertieft sich der Geist noch mehr in die Atmung und öffnet, erweitert und entspannt sich gleichzeitig noch mehr. An diesem Punkt beginnen die Atmung und die Entspannung des Geistes, miteinander einherzugehen. Dann klingt das Glück ab und alles, was im Geist zurückbleibt, sind großer Gleichmut, außergewöhnliche Achtsamkeit und Gelassenheit. Auf diese Weise erfährt und beruhigt man die Geistesregungen. Krishnamurti beschreibt echte meditative Vertiefung folgendermaßen: "Der meditative Geist ist ruhig. Es ist nicht die Ruhe, die sich Gedanken ausmalen können; es ist nicht die Ruhe eines stillen Nachmittags; es ist die Ruhe, die entsteht, wenn Gedanken mit all ihren Bildern, Worten und Wahrnehmungen vollständig aufgehört haben. Der meditative Geist ist der religiöse Geist - die Religion, die nicht von der Kirche, den Tempeln oder Gesängen berührt wird."

20. "Er übt so: 'Den Geist erfahrend will ich einatmen; den Geist erfahrend will ich ausatmen.'"

An diesem Punkt wird der Geist sehr ruhig, man bemerkt jede kleine Ablenkung und läßt sie schnell und leicht los. Zuerst läßt der Geist die Verengung los… dann geht er zur Atembetrachtung zurück… man öffnet, erweitert und beruhigt den Geist beim Einatmen… und lockert, weitet und entspannt ihn beim Ausatmen.

20. "Er übt so: 'Den Geist erheiternd will ich einatmen; den Geist erheiternd will ich ausatmen.'"

Auf dieser Meditationsstufe beginnt man, eine feinere und veredelte Art von Freude zu empfinden, die als ein Erleuchtungsglied (pharana piti) beschrieben wird. Im Geist sind ein friedvolles Glück und Leichtigkeit wie nie zuvor. Das wird als "den Geist erheiternd" beschrieben, weil es ein so angenehmer Zustand ist. Der Geist ist dann außergewöhnlich aufgerichtet, sehr klar, und die Achtsamkeit ist stärker denn je. Der Gleichmut ist noch ausgeglichener und gelassen.

20. "Er übt so: 'Den Geist beruhigend will ich einatmen; den Geist beruhigend will ich ausatmen.'"

An diesem Punkt wird der Geist noch feiner und ruhiger und ist sehr wenig abgelenkt. Wenn Ablenkungen auftreten, bemerkt man sie schnell, läßt sie los, beruhigt den Geist und kehrt zur Atembetrachtung zurück. Der Atem wird ruhiger, die Beruhigung des Geistes wird auf natürliche Weise einfacher, und beide gehen Hand in Hand.

20. "Er übt so: 'Den Geist befreiend will ich einatmen; den Geist befreiend will ich ausatmen.'"

"Den Geist befreiend" bedeutet, bei der Atembetrachtung mit genügend freudvollem Interesse zu bleiben, so daß man bemerkt, wann der Geist abdriftet und Ablenkungen

losläßt, ohne sich damit zu identifizieren. Man entspannt dann den Geist und kehrt zur Atembetrachtung zurück. Wenn ein Hindernis auftritt, bemerkt man es schnell und läßt es ohne Zögern los. Trägheit und Stumpfheit oder Ruhelosigkeit und Aufgeregtheit sind an diesem Punkt die größten Hindernisse. Wenn ein Hindernis erscheint, beendet es das jhana und kann alle möglichen Störungen verursachen. "Den Geist befreiend" bedeutet auch, die vorangegangenen jhanas (Meditationsstufen) und jhana-Faktoren loszulassen und nicht (durch Denken oder Identifikation damit) daran festzuhalten.

21. "Er übt so: 'Unbeständigkeit betrachtend will ich einatmen; Unbeständigkeit betrachtend will ich ausatmen.'"

Wenn man mit der Atem-Meditation fortschreitet und den Geist beruhigt und erweitert, wird er schließlich sehr tiefgründig, und man bemerkt, daß er wächst. Ruhe und Weite des Geistes hängen zusammen. Die Unermeßlichkeit der Ruhe ist die Unermeßlichkeit eines Geistes ohne Zentrum; und an diesem Punkt der Meditation gibt es in der Tat kein Zentrum und keine Ränder. Der Geist wächst und erweitert sich ständig. Man beginnt zu erkennen, daß es keine Grenzen gibt und Raum und Geist unendlich sind. Im Anupada-Sutta (Nummer 111 im Majjhima-Nikaya) wird das folgendermaßen beschrieben:

Durch Überschreiten der Formwahrnehmung, durch Aufgabe jeden Widerstandes und der Wahrnehmung von Vielheit, und im Gedanken 'der Raum ist unbegrenzt' erreicht der Mönch die Grundlage unendlichen Raumes und verweilt dort. Ebenso die Zustände in der Grundlage unendlichen Raumes, die Wahrnehmung der Grundlage unendlichen Raumes und Einigung des Geistes. Die fünf Anhaftungsgruppen, nämlich Form, Gefühl, Wahrnehmung, Denken (beobachtende Gedanken) und Bewußtsein, sind noch vorhanden.

"Überschreiten der Formwahrnehmung" bedeutet, daß man an diesem Punkt zwar weiß, einen Körper zu haben, aber das Bewußtsein nicht leicht in diese Richtung geht. In diesem jhana (Meditationsstufe) ist man sich seines Geistes und was er tut genau bewußt. "Aufgabe jeden Widerstandes und der Wahrnehmung von Vielheit" bedeutet, daß man

zwar bemerkt, falls körperlicher Schmerz auftritt, aber sich nicht davon einnehmen läßt. Man nimmt wahr, wie der Geist sich verändert und erweitert, aber läßt sich nicht von der Atembetrachtung und Entspannung des Geistes ablenken. Der Geist bewegt und erweitert sich ständig, aber man akzeptiert, was geschieht. Man erkennt Unbeständigkeit und die Veränderung und Erweiterung des Geistes als Teil eines unpersönlichen Vorgangs, den man nicht kontrolliert.

Wenn man mit der Öffnung und Beruhigung des Geistes beim Ein- und Ausatmen weiter fortschreitet, sieht man schließlich, wie Bewußtsein entsteht und vergeht. Es kommt beständig auf und geht dann wieder, kommt und geht ohne Unterbrechung! Es entsteht und verschwindet dann in alle Sinnestore. Im Anupada-Sutta wird das folgendermaßen beschrieben:

Durch vollständiges Überschreiten der Grundlage unendlichen Raumes und im Gedanken 'Bewußtsein ist unbegrenzt' erreicht der Mönch die Grundlage unendlichen Bewußtseins und verweilt dort. Ebenso die Zustände in der Grundlage unendlichen Bewußtseins, die Wahrnehmung der Grundlage unendlichen Bewußtseins und Einigung des Geistes. Die fünf Anhaftungsgruppen, nämlich Form, Gefühl, Wahrnehmung, Denken (beobachtende Gedanken) und Bewußtsein, sind noch vorhanden.

Auch auf der Stufe unendlichen Bewußtseins können immer noch Hindernisse wie Trägheit, Stumpheit oder Ruhelosigkeit im Geist auftreten, wenn die Energie, die man für die Meditation aufwendet, nicht ganz ausgeglichen ist. Zu wenig Energie erzeugt Stumpfheit (Schläfrigkeit tritt zu diesem Zeitpunkt selten auf). Zuviel Energie auf der anderen Seite erzeugt Ruhelosigkeit. Beide Hindernisse beenden das jhana. Auf dieser Meditationsstufe sieht man Veränderung so schnell und kontinuierlich ablaufen, daß es sehr ermüdend wirkt. Man beginnt zu erkennen, wieviel Unbefriedigendes mit dem Bewußtsein entsteht.

So sieht man aus eigener Erfahrung Unbeständigkeit und Leid und versteht, daß man keine Kontrolle darüber hat. Es geschieht von selbst. Man erkennt also das Nicht-Ich der psycho-physikalischen Prozesse. Auf diese Weise kontempliert man Unbeständigkeit, nicht durch Nachdenken, sondern durch eigene Erfahrung.

Wir kehren jetzt zum Anapanasati-Sutta zurück.

21. "Er übt so: 'Vergehen betrachtend will ich einatmen; Vergehen betrachtend will ich ausatmen.'"

Wenn man mit der Übung fortfährt - beim Einatmen loslassen und den Geist beruhigen, beim Ausatmen loslassen und den Geist beruhigen - läßt der Geist von selbst das Bewußtsein los, das er zuvor so leicht erkannt hat. Er erreicht dann die Grundlage des "Nichts", wo es kein externes Objekt für den Geist zu sehen gibt. Er betrachtet nichts außerhalb von sich selbst. Das Anupada-Sutta sagt folgendes darüber:

Durch vollständiges Überschreiten der Grundlage unendlichen Bewußtseins und im Gedanken 'nichts ist da' erreicht der Mönch die Grundlage des Nichts und verweilt dort. Ebenso die Zustände in der Grundlage des Nichts, die Wahrnehmung der Grundlage des Nichts und Einigung des Geistes. Die fünf Anhaftungsgruppen, nämlich Form, Gefühl, Wahrnehmung, Denken (beobachtende Gedanken) und Bewußtsein, sind noch vorhanden.

So sonderbar es auch klingen mag, diese Meditationsstufe ist außergewöhnlich interessant. Es gibt immer noch viele Dinge zu beobachten, obwohl es nichts außerhalb des Geistes und mentaler Faktoren zu sehen gibt. Die fünf Anhaftungsgruppen sind noch vorhanden und einige Hindernisse können auch noch auftreten, wenn man zu nachlässig oder zu energisch ist. Die sieben Erleuchtungsglieder werden deshalb an dieser Stelle sehr wichtig und können einer nach dem anderen erkannt werden. Bei Trägheit muß man den Geist durch die Erleuchtungsglieder Achtsamkeit, Untersuchen der Erfahrung, Energie und Freude wieder ins Gleichgewicht bringen. Bei Ruhelosigkeit muß man die Erleuchtungsglieder Achtsamkeit, Ruhe, Sammlung und Gleichmut aufbringen. (Mehr dazu später.) An diesem Punkt wird der Geist sehr fein und raffiniert. Es ist sehr interessant, die feinen Varianten zu beobachten, mit denen er uns von der Meditation abbringt. Die Achtsamkeit ist allerdings ziemlich stark, so daß man die Tricks leicht erkennen kann.

21. "Er übt so: 'Verlöschen betrachtend will ich einatmen; Verlöschen betrachtend will ich ausatmen.'"

Wenn man den Geist beim Ein- und Ausatmen noch weiter beruhigt, beginnt er kleiner zu werden und scheint zu schrumpfen. Er wird sehr fein und ruhig. Im Anupada-Sutta heißt es:

Durch vollständiges Überschreiten der Grundlage des Nichts erreicht der Mönch die Grundlage von Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung und verweilt dort.

Der Geist wird so klein und bewegt sich so wenig, daß es gelegentlich schwierig ist zu wissen, ob er noch da ist oder nicht. Es ist auch schwierig festzustellen, ob der Geist noch etwas wahrnimmt. Dieser extrem feine Geisteszustand ist nicht einfach zu erlangen, kann aber durch immer weitere Beruhigung und Erweiterung des Geistes erreicht werden, solange man ihn ausmachen kann. An diesem Punkt kann man die Atmung nicht mehr wahrnehmen, aber es gibt noch einige Gefühle. Diese Stufe stellt sich ein, wenn man für längere Zeit in Meditation zu sitzen beginnt. Die Meditation ist dann vollständige Beruhigung und Freilassen aller Energie. Man darf nicht an Zeit gebunden sein. Je länger man sitzt, desto besser. Man beginnt mit drei, vier oder fünf Stunden und kann die Sitzdauer auf Retreats oder zu Hause mit täglicher Übung steigern. Denn diese Meditationsstufe ist sehr interessant! Man kann gelegentlich noch ein Körpergefühl haben. Wenn man den Geist weiter öffnet, erweitert und beruhigt, wird er sehr fein und bewegt sich schließlich überhaupt nicht mehr. Das ist "nirodha samapatti", das Ende von Gefühl und Wahrnehmung.

21. "Er übt so: 'Loslösen betrachtend will ich einatmen; Loslösen betrachtend will ich ausatmen.'"

Diese Meditationsstufe ist nocht nicht das überweltliche Nibbana, aber kommt ihm schon sehr nahe. Nibbana erfährt man durch Erkenntnis aller zwölf Glieder Bedingten Entstehens (paticcasamuppada), vorwärts und rückwärts, nachdem Gefühl und

Wahrnehmung zurückgekommen sind. Mit dem endgültigen Verständnis von Dummheit erfolgt eine Veränderung im Geist. Er wird leidenschaftslos und läßt die Vorstellung eines festen unveränderlichen Ich oder einer Seele vollständig los. Das ist der einzige Weg, um das überweltliche Nibbana zu erfahren, das heißt durch direktes Erkennen aller Glieder Bedingten Entstehens. Deshalb wird er auch "Lehre des Erwachens" genannt. Die Beschreibung im Anupada-Sutta ist wie folgt:

"Durch vollständiges Überschreiten der Grundlage von Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung erreicht der Mönch das Ende von Gefühl und Wahrnehmung und verweilt dort. Und seine Flecken werden durch Einsicht mit Weisheit getilgt."

Wenn man auf der Meditationsstufe "Erlöschen von Gefühl und Wahrnehmung" verweilt, bemerkt man es nicht. Warum? Weil man weder Gefühl noch Wahrnehmung hat! Es ist, als wenn alle Lichter in einer sehr dunklen Nacht ausgeschaltet sind. Man kann dann überhaupt nichts sehen, nicht einmal die eigene Hand vor Augen. Dieser Meditationszustand ist ähnlich, denn man hat weder Gefühl noch Wahrnehmung. Man kann in diesem Zustand eine Weile bleiben. Wenn Gefühl und Wahrnehmung dann zurückkommen und die Achtsamkeit stark genug ist, kann man direkt die zweite Edle Wahrheit, die Ursache von Leid, erkennen (das heißt Ursache und Wirkung im Kreislauf von Bedingtem Entstehen). Wenn man alle Glieder Bedingten Entstehens gesehen hat, erkennt man direkt die dritte Edle Wahrheit, das Ende von Leid (das heißt wie alle zwölf Glieder ein Ende finden und Loslassen eines Gliedes direkt zum Loslassen der anderen führt). Das erkennt man automatisch. Es spielt keine Rolle, ob man Bedingtes Entstehen studiert hat oder nicht. Es ist direkte Einsicht, nicht erinnertes oder gelerntes Wissen. Der Satz "Und seine Flecken werden durch Einsicht mit Weisheit getilgt" bedeutet, daß man alle vier Edlen Wahrheiten direkt erkennt. Wir haben schon festgestellt, daß durch Bedingtes Entstehen die zweite und dritte Edle Wahrheit erkannt werden. Um den Ursprung von Leid zu sehen, muß man aber auch wissen, was Leid ist (erste Edle Wahrheit)! Wenn man dann das Ende von Leid sieht (dritte Edle Wahrheit), sieht man natürlich auch die vierte Edle Wahrheit: Man muß den Weg üben, der zum Ende von Leid führt. Und das ist die vierte Edle Wahrheit. Wenn man also Bedingtes Entstehen

direkt erkennt, erkennt man alle vier Edlen Wahrheiten. Auf diese Weise kontempliert man "Loslösen".

22. "Auf diese Weise, ihr Mönche, wird Achtsamkeit auf die Atmung entwickelt und kultiviert, so daß es von großem Lohn und Nutzen ist."

Vervollkommnung der vier Pfeiler der Achtsamkeit

23. "Und wie, ihr Mönche, bringt Achtsamkeit auf die Atmung, wohl entwickelt und kultiviert, die vier Pfeiler der Achtsamkeit zur Vollendung?

24. Ihr Mönche, immer wenn ein Mönch, tief einatmend, weiß 'Ich atme tief ein' oder, tief ausatmend, weiß 'Ich atme tief aus'; kurz einatmend, weiß 'Ich atme kurz ein' oder kurz ausatmend, weiß 'Ich atme kurz aus';

Das "immer wenn" ist sehr interessant und hat weitreichende Folgen, denn es bezieht sich nicht nur auf die Sitzmeditation, sondern auf jede Situation. Wenn der Geist bei unseren Alltagsbeschäftigungen schwer und gedankenvoll wird, läßt man die Gedanken einfach los, beruhigt und lockert die Spannung im Geist, fühlt, wie sich der Geist erweitert und ruhig wird und geht dann für ein oder zwei Atemzüge zur Atembetrachtung zurück. Das hilft sehr, den Geist zu beruhigen und unsere Achtsamkeit im Alltag zu verbessern. Es ist gewiß eine praktische Methode, um seine Alltagsbeschäftigungen zu verrichten und gleichzeitig seine Wahrnehmung der Bewußtseinsstufen zu verbessern. Es bringt mitten im Alltag Bewußtheit und Perspektive ins Leben, und es wird einfacher, die drei Eigenschaften des Seins, nämlich Unbeständigkeit, Leiden und Nicht-Ich, selbst bei Arbeit und Spiel zu erkennen.

Das "immer wenn" bezieht sich auch auf die Gehmeditation. Anstatt die Aufmerksamkeit auf die Füße zu richten (wie manche Meditationslehrer empfehlen), kann man sie auch beim Geist belassen und ihn während des Gehens beim Ein- und Ausatmen entspannen. Das ist Achtsamkeit auf den Körper (Atem-Körper) und kann auch auf andere Tätigkeiten ausgedehnt werden. Es ist sehr wichtig, die Achtsamkeit auf den Geist

aufrechtzuerhalten, und er ist viel einfacher zu beobachten als der Körper. Es ist einfach zu erkennen, wann der Geist eng und angespannt ist. Dann kann man die Verengung im Kopf entspannen und lockern und zur Atembetrachtung für ein oder zwei Atemzüge zurückkehren, wenn man nicht mehr Zeit hat. Man erinnere sich an die ersten beiden Verse des Dhammapada: *Wir sind, was wir denken. Alles was wir sind, entsteht mit unseren Gedanken. Mit unseren Gedanken* [gut oder schlecht] *erschaffen wir die Welt.* Alles entspringt dem Geist, Glück wie Leid. Wenn man versucht, allen Bewegungen des Körpers zu folgen, kann man den Geist nicht klar genug beobachten, um die durch die Bewegung und das Bewußtsein verursachte Spannung zu erkennen. Sich des Geistes und all seiner Bewegungen und Tendenzen, sich zu verengen, direkt bewußt zu sein, war die Absicht des Buddha, als er "immer wenn" gesagt hat.

24. …so übt: 'Den ganzen (Atem-) Körper empfindend will ich einatmen; den ganzen (Atem-) Körper empfindend will ich ausatmen; die Körperfunktion beruhigend will ich einatmen; die Körperfunktion beruhigend will ich ausatmen': Zu einer solchen Zeit betrachtet ein Mönch den Körper als Körper, eifrig, ganz bewußt und achtsam, und Verlangen und Kummer im Blick auf die Welt hat er hinter sich gelassen. Das ist, sage ich, ein bestimmter Körper unter Körpern, nämlich Einatmen und Ausatmen. Darum betrachtet ein Mönch zu einer solchen Zeit den Körper als Körper, eifrig, ganz bewußt und achtsam, und Verlangen und Kummer im Blick auf die Welt hat er hinter sich gelassen."

Die Sätze über die Wahrnehmung des ganzen (Atem-) Körpers und die Beruhigung der Körperfunktion haben wir schon erörtert. Das brauchen wir hier also nicht zu wiederholen. Den Körper als Körper zu betrachten, erklärt sich in Bezug auf die Atmung von selbst. Eifrig zu sein, bedeutet, hart zu arbeiten oder immer wachsam zu sein. "Ganz bewußt und achtsam" bezieht sich auf die Wachsamkeit des Geistes in den jhanas (Meditationsstufen) und im Alltag. Wenn man in den "Ruhe-jhanas" verweilt, ist man sich sehr bewußt, was um einen herum geschieht, und die Achtsamkeit ist stark und klar. Man ist in der Lage, alle Geisteszustände, Gefühle und Sinneswahrnehmungen zu

beobachten, aber auch Ablenkungen und die jhana-Faktoren, wenn sie erscheinen, wie etwa Freude, Glück, Gleichmut, Gelassenheit und ruhige Sammlung des Geistes.

"Verlangen und Kummer im Blick auf die Welt hinter sich gelassen zu haben" bedeutet, daß der Geist über das einfache Mögen und Nicht-Mögen von Ablenkungen, schmerzhaften, angenehmen und glücklichen Gefühlen und Gedanken hinausgegangen ist. Es bedeutet, Anhaften an Dinge loszulassen, die Leid hervorrufen. Der Rest des Abschnittes wiederholt einfach, daß Atem-Meditation ein Teil der Achtsamkeit auf die Atmung ist und dem ersten Pfeiler der Achtsamkeit (Achtsamkeit auf den Körper) entspricht.

25. "Ihr Mönche, immer wenn ein Mönch so übt: 'Freude empfindend will ich einatmen; Freude empfindend will ich ausatmen; Glück empfindend will ich einatmen; Glück empfindend will ich ausatmen; Geistesregungen empfindend will ich einatmen; Geistesregungen empfindend will ich ausatmen; Geistesregungen beruhigend will ich einatmen; Geistesregungen beruhigend will ich ausatmen':

Das ist eine Wiederholung, und wir fahren ohne Verzögerung fort.

Zu einer solchen Zeit betrachtet ein Mönch Gefühle als Gefühle, eifrig, ganz bewußt und achtsam, und Verlangen und Kummer im Blick auf die Welt hat er hinter sich gelassen. Das ist, sage ich, ein bestimmtes Gefühl unter Gefühlen, nämlich starke Aufmerksamkeit auf das Einatmen und das Ausatmen. Darum betrachtet ein Mönch zu einer solchen Zeit Gefühle als Gefühle, eifrig, ganz bewußt und achtsam, und Verlangen und Kummer im Blick auf die Welt hat er hinter sich gelassen."

Hier sind alle Arten von Gefühlen gemeint, die in den ersten vier jhanas (Meditationsstufen) auftreten. Hier wird auch gesagt, daß das wichtigste unter diesen Gefühlen das Ein- und Ausatmen ist. Denn dadurch erreicht man die verschiedenen Meditationsstufen. Wenn man aufhört, das Atemgefühl aufmerksam zu betrachten, macht die Meditation keine Fortschritte mehr. Wie wichtig es ist, beim Atemgefühl zu bleiben,

kann nicht überbetont werden. Auf diese Weise wird der zweite Pfeiler der Achtsamkeit (Achtsamkeit auf das Gefühl) vervollkommnet.

26. "Ihr Mönche, immer wenn ein Mönch so übt: 'Den Geist empfindend will ich einatmen; den Geist empfindend will ich ausatmen; den Geist erfreuend will ich einatmen; den Geist erfreuend will ich ausatmen; den Geist einigend will ich einatmen; den Geist einigend will ich ausatmen; den Geist befreiend will ich einatmen; den Geist befreiend will ich ausatmen':

Das ist erneut eine Wiederholung. Zur Erklärung gehe man im Text zurück.

Zu einer solchen Zeit betrachtet ein Mönch den Geist als Geist, eifrig, ganz bewußt und achtsam, und Verlangen und Kummer im Blick auf die Welt hat er hinter sich gelassen. Nicht kann, sage ich, jemand Achtsamkeit auf die Atmung entwickeln, der vergeßlich ist, der nicht ganz bewußt ist. Darum betrachtet ein Mönch zu einer solchen Zeit den Geist als Geist, eifrig, ganz bewußt und achtsam, und Verlangen und Kummer im Blick auf die Welt hat er hinter sich gelassen."

Der Satz: "Nicht kann, sage ich, jemand Achtsamkeit auf die Atmung entwickeln, der vergeßlich ist, der nicht ganz bewußt ist" ist eine der stärksten Feststellungen in diesem Sutta. Die Aufgabe von Achtsamkeit ist es, sich zu erinnern. Woran? Beim Meditationsgegenstand mit freudvollem Interesse und klarem Verständnis zu bleiben. In den "Ruhe-jhanas" (Meditationsstufen) wird der Geist außergewöhnlich klar, hell und wachsam. Wenn man weiter und weiter fortschreitet, erreicht man immer tiefere Geisteszustände. Die Achtsamkeit und das Bewußtsein werden so verfeinert, daß man selbst die kleinste Bewegung des Geistes beobachten und loslassen kann. Der Geist löst sich, wird weiter, spannungsfrei, und die Atmung wird klarer und leichter zu beobachten. Die Aufmerksamkeit wird unerschütterlich, und der Geist entwickelt mehr Gelassenheit denn je. Auf diese Weise wird der dritte Pfeiler der Achtsamkeit (Achtsamkeit auf das Bewußtsein) vervollkommnet.

27. "Ihr Mönche, immer wenn ein Mönch so übt: 'Unbeständigkeit betrachtend will ich einatmen; Unbeständigkeit betrachtend will ich ausatmen; Vergehen betrachtend will ich einatmen; Vergehen betrachtend will ich ausatmen; Verlöschen betrachtend will ich einatmen; Verlöschen betrachtend will ich ausatmen; Loslösen betrachtend will ich einatmen; Loslösen betrachtend will ich ausatmen:

Diese Passage bezieht sich noch einmal auf die formlosen jhanas (arupa jhanas oder formlose Meditationsstufen) und wie man das überweltliche Nibbana erreicht. Das Sutta lehrt, wie man alle Meditationsstufen und das höchste Ziel durch Erkennen aller vier Edlen Wahrheiten, Umsetzung der vier Pfeiler der Achtsamkeit und der sieben Erleuchtungsglieder erreicht.

Zu einer solchen Zeit betrachtet ein Mönch Geistobjekte als Geistobjekte, eifrig, ganz bewußt und achtsam, und Verlangen und Kummer im Blick auf die Welt hat er hinter sich gelassen. Nachdem er mit Weisheit das Ende von Verlangen und Kummer erkannt hat, schaut er mit Gleichmut voran. Darum betrachtet ein Mönch zu einer solchen Zeit Geistobjekte als Geistobjekte, eifrig, ganz bewußt und achtsam, und Verlangen und Kummer im Blick auf die Welt hat er hinter sich gelassen."

Wenn man die höheren jhanas (Meditationsstufen) erreicht, entwickelt der Geist ein immer feineres Gleichgewicht. Dann erfährt man "das Ende von Verlangen und Kummer und schaut mit Gleichmut voran". Man sieht deutlich, wie raffiniert der Geist wirklich ist und bewahrt Gleichmut, obwohl unangenehme Dinge auftreten können. Das volle Gleichgewicht der Meditation erreicht man mit den formlosen Geisteszuständen. An diesem Punkt kann man geistige Konzepte und Anhaftungen ganz loslassen. Der Geist entwickelt einen so wunderbaren Gleichmut, daß er selbst die unangenehmsten Gefühle annehmen kann, ohne gestört zu werden. Auf diese Weise wird der vierte Pfeiler der Achtsamkeit (Achtsamkeit auf Geistesobjekte) vervollkommnet.

28. "Auf diese Weise, ihr Mönche, bringt die Achtsamkeit auf die Atmung, entwickelt und kultiviert, die vier Pfeiler der Achtsamkeit zur Vollendung."

Vervollkommnung der sieben Erleuchtungsglieder

29. "Und wie, ihr Mönche, bringen die vier Pfeiler der Achtsamkeit, entwickelt und kultiviert, die sieben Erleuchtungsglieder zur Vollendung?

30. Ihr Mönche, immer wenn ein Mönch den Körper als Körper betrachtet, wachsam, ganz bewußt und achtsam und Verlangen und Kummer im Blick auf die Welt hinter sich gelassen hat, zu solch einer Zeit ist unermüdliche Achtsamkeit in ihm errichtet. Immer wenn unermüdliche Achtsamkeit im Mönch errichtet ist, zu solch einer Zeit ist das Erleuchtungsglied Achtsamkeit in ihm geweckt, und er entwickelt es, und durch die Entwicklung kommt es in ihm zur Vollendung."

Schauen wir zur Klärung dieses Abschnitts in das Satipatthana-Sutta:

"Wenn das Erleuchtungsglied Achtsamkeit in ihm ist, weiß der Mönch: 'Das Erleuchtungsglied Achtsamkeit ist in mir'; oder, wenn das Erleuchtungsglied Achtsamkeit nicht in ihm ist, weiß er: 'Das Erleuchtungsglied Achtsamkeit ist nicht in mir'; und er weiß auch, wie das noch nicht entwickelte Erleuchtungsglied Achtsamkeit entwickelt wird und wie das bereits entwickelte Erleuchtungsglied Achtsamkeit vervollkommnet wird."

Das ist einfach zu verstehen: Man erkennt, wann der Geist ruhig, scharf, klar und freudvoll an der Atembetrachtung interessiert ist und alles andere, was in der Meditation aufkommen kann. Man weiß auch, wann die Achtsamkeit stumpf und unscharf ist und der Geist dazu neigt, etwas gelangweilt oder desinteressiert zu sein. Dann weiß man, daß man Interesse aufbringen muß und bemerkt, wie verschieden die Dinge sind. Man sieht dann, wie verschieden jeder einzelne Atemzug ist, keiner ist genau gleich. Auf diese Weise wird das Erleuchtungsglied Achtsamkeit vervollkommnet.

31. "In Achtsamkeit untersucht und ergründet er dann diese Eigenschaft mit Weisheit. Zu einer Zeit, wenn ein Mönch in Achtsamkeit diese Eigenschaft mit Weisheit untersucht und ergründet, ist das Erleuchtungsglied Untersuchen von Eigenschaften in ihm geweckt, und er entwickelt es, und durch die Entwicklung kommt es in ihm zur Vollendung."

Es ist sehr wichtig, das Glied "Untersuchen seiner Erfahrungen" gut zu verstehen. Es besagt, alles, was auftaucht, sei es eines der fünf Hindernisse, ein Gefühl oder eine Sinneswahrnehmung, genau und objektiv zu untersuchen. Dabei läßt man sich nicht durch Nachdenken in das Phänomen verwickeln, sondern beobachtet es nur, erlaubt ihm, da zu sein, und läßt es los - indem man die harte mentale Faust, die es ergreift, öffnet, entspannt und erweitert und der Ablenkung erlaubt, allein für sich zu sein, ohne darüber nachzudenken… die Verengung in Geist und Kopf lockert… und die Aufmerksamkeit zur Atmung zurückführt. Immer wenn der Geist abgelenkt wird, versucht man, die verschiedenen Aspekte der Ablenkung zu betrachten. Dann läßt man sie los, entspannt den Geist und kehrt zur Atembetrachtung zurück. Auf diese Weise versteht man die Ablenkung besser und kann sie schneller wiedererkennen. Diese Art von Untersuchung ist im Satipatthana-Sutta beschrieben:

"Wenn das Erleuchtungsglied 'Untersuchen der Erfahrung' in ihm ist, weiß der Mönch: 'Das Erleuchtungsglied 'Untersuchen der Erfahrung' ist in mir'; oder, wenn das Erleuchtungsglied 'Untersuchen der Erfahrung' nicht in ihm ist, weiß er: 'das Erleuchtungsglied 'Untersuchen der Erfahrung' ist nicht in mir'; und er weiß auch, wie das noch nicht entwickelte Erleuchtungsglied 'Untersuchen der Erfahrung' entwickelt wird und wie das bereits entwickelte Erleuchtungsglied 'Untersuchen der Erfahrung' vervollkommnet wird."

Um das Erleuchtungsglied "Untersuchen der Erfahrung" weiterzuentwickeln, muß man ein starkes Interesse daran haben zu verstehen, wie die Dinge funktionieren und zusammenhängen. Je gründlicher man seine Erfahrungen untersucht, desto einfacher ist es, alle verschiedenen und ungewöhnlichen Aspekte der Hindernisse und Ablenkungen,

sei es Schmerz oder emotionale Verstimmung, zu erkennen. Wenn man diese Dinge klar durchschaut, kann man sie viel leichter loslassen. Es ist auch wichtig zu erkennen, daß es sich um einen unpersönlichen Vorgang handelt, der unzufriedenstellend ist und sich ständig ändert. Diese Einsicht erlaubt es, mit dem Training ohne Phasen von Unklarheit fortzuschreiten.

32. "In dem, der diese Eigenschaft mit Weisheit untersucht und ergründet, ist unermüdliche Energie geweckt. Zu einer Zeit, wenn unermüdliche Energie in einem Mönch geweckt ist, der diese Eigenschaft mit Weisheit untersucht und ergründet, ist das Erleuchtungsglied Energie in ihm geweckt, und er entwickelt es, und durch die Entwicklung kommt es in ihm zur Vollendung."

Es kostet eine Menge Energie und Einsatz, wenn man sorgfältig untersuchen möchte, was im Augenblick geschieht. Wenn man seine Energie einsetzt und starkes freudvolles Interesse aufbringt, steigert sich die Energie noch. Im Satipatthana-Sutta heißt es:

"Wenn das Erleuchtungsglied Energie in ihm ist, weiß der Mönch: 'Das Erleuchtungsglied Energie ist in mir'; oder, wenn das Erleuchtungsglied Energie nicht in ihm ist, weiß er: 'das Erleuchtungsglied Energie ist nicht in mir'; und er weiß auch, wie das noch nicht entwickelte Erleuchtungsglied Energie entwickelt wird und wie das bereits entwickelte Erleuchtungsglied Energie vervollkommnet wird."

33. "In wem Energie geweckt ist, kommt nicht-weltliche Freude auf. Zu einer Zeit, wenn nicht-weltliche Freude in einem Mönch aufkommt, in dem Energie geweckt ist, ist das Erleuchtungsglied Freude in ihm geweckt, und er entwickelt es, und durch die Entwicklung kommt es in ihm zur Vollendung."

Nicht-weltliche Freude (ubbega piti) bezieht sich auf die Freude in den ersten beiden jhanas (Meditationsstufen). Es gibt auch eine feinere und höhere Art von Freude, die allumfassende Freude (pharana piti) genannt wird und in allen höheren jhanas

(Meditationsstufen) erlebt werden kann. Die Freude heißt nicht-weltlich, weil sie nichts mit Sinnesfreude (durch Auge, Ohr, Nase, Zunge oder Haut) zu tun hat.

Wenn man mehr Energie für die Atembetrachtung aufbringen kann, wird die Achtsamkeit stärker, und die Energie nimmt allmählich weiter zu. Wenn das geschieht, wird der Geist sehr glücklich und bleibt sehr gerne beim Atem und der Erweiterung des Geistes. Dieses Glücksgefühl ist recht aufregend und wird erhebende oder nicht-weltliche Freude (ubbega piti) genannt. Es gibt eine andere Art Freude, die in den höheren Meditationsstufen auftritt und allumfassende Freude (pharana piti) genannt wird. Sie enthält nicht so viel Aufregung, ist sehr angenehm und kühlt den Geist. Man sollte diese Geisteszustände nicht fürchten oder beiseite schieben. Sie kommen ganz natürlich, wenn man mit der Meditation voranschreitet. Wenn man bei der Atembetrachtung bleibt, seinen Geist öffnet und sich nicht von der Freude in Anspruch nehmen läßt, gibt es keine Probleme. Wenn man sich jedoch in die Freude hineinziehen läßt, verschwindet sie sehr schnell. Dann folgt in der Regel Schläfrigkeit oder Trägheit und Stumpfheit. Das Satipatthana-Sutta sagt:

"Wenn das Erleuchtungsglied Freude in ihm ist, weiß der Mönch: 'Das Erleuchtungsglied Freude ist in mir'; oder, wenn das Erleuchtungsglied Freude nicht in ihm ist, weiß er: 'das Erleuchtungsglied Freude ist nicht in mir'; und er weiß auch, wie das noch nicht entwickelte Erleuchtungsglied Freude entwickelt wird und wie das bereits entwickelte Erleuchtungsglied Freude vervollkommnet wird."

Die ersten vier Erleuchtungsglieder sind sehr wichtig, wenn Trägheit und Stumpfheit auftreten. Die zwei größten Hindernisse im vierten und allen folgenden jhanas sind Ruhelosigkeit und Trägheit. Wenn man jedoch das Erleuchtungsglied Untersuchung anwendet und die Trägheit untersucht, muß man mehr Energie aufbringen, und das hilft, die Stumpfheit zu überwinden. In den höheren jhanas muß man lernen, seine Praxis Schritt für Schritt fein abzustimmen. Wenn man die Erleuchtungsglieder kennt, wird man lernen, sie alle fein auszutarieren. Und das führt direkt zum überweltlichen Nibbana.

Der wichtigste Schlüssel zum Erfolg beim Meditieren ist das erste Erleuchtungsglied Achtsamkeit. Ohne Achtsamkeit kann man überhaupt keine Meditationsstufe erreichen.

Achtsamkeit ist das wichtigste Mittel gegen Trägheit und Stumpfheit sowie Ruhelosigkeit. Man erinnere sich, daß diese Hindernisse jederzeit auftreten können und jede Meditationsstufe, bis hin zu Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung, sofort beenden können. Daher muß man sehr gut darin sein, die Erleuchtungsglieder zu erkennen, und man muß sie geschickt anwenden. Die nächsten drei Erleuchtungsglieder sind wichtig, um Ruhelosigkeit zu überwinden.

34. "Jemand, der voll Freude ist, bekommt einen ruhigen Körper und Geist. Zu einer Zeit, wenn Körper und Geist ruhig werden in einem Mönch, der voll Freude ist, ist das Erleuchtungsglied Ruhe in ihm geweckt, und er entwickelt es, und durch die Entwicklung kommt es in ihm zur Vollendung."

Wenn Freude im Geist aufkommt, hat man sehr angenehme Gefühle in Körper und Geist. Das gilt sogar für die höheren Meditationsstufen, wie die formlosen jhanas. Nach einer Weile geht die Freude etwas zurück und der Geist wird ungewöhnlich ruhig und friedlich. Das wird Erleuchtungsglied Ruhe (oder Gestilltheit) genannt. Körper und Geist sind außergewöhnlich friedlich und ruhig. In der Satipatthana-Sutta heißt es:

"Wenn das Erleuchtungsglied Ruhe in ihm ist, weiß der Mönch: 'Das Erleuchtungsglied Ruhe ist in mir'; oder, wenn das Erleuchtungsglied Ruhe nicht in ihm ist, weiß er: 'das Erleuchtungsglied Ruhe ist nicht in mir'; und er weiß auch, wie das noch nicht entwickelte Erleuchtungsglied Ruhe entwickelt wird und wie das bereits entwickelte Erleuchtungsglied Ruhe vervollkommnet wird."

Das Beeindruckendste am Erleuchtungsglied Ruhe ist das Körpergefühl. Es ist sehr angenehm, ruhig und sehr friedlich. Das merkt man insbesondere in den ersten drei formlosen jhanas (Meditationsstufen) endloser Raum, endloses Bewußtsein und Grundlage des Nichts.

35. "Jemand, dessen Körper unbewegt ist und der Glück empfindet, wird ruhig und gesammelt im Geist. Zu einer Zeit, wenn der Geist ruhig und gesammelt in

einem Mönch wird, dessen Körper unbewegt ist und der Glück empfindet, ist das Erleuchtungsglied Sammlung geweckt, und er entwickelt es, und durch die Entwicklung kommt es in ihm zur Vollendung."

Anstelle von Sammlung wird dieses Erleuchtungsglied gewöhnlich Konzentration genannt. Aber diese Bezeichnung ist zu mißverständlich, und der Autor bevorzugt daher den Begriff Sammlung.

Wenn Körper und Geist ruhiger werden, ist es für den Geist natürlicher bei der Atmung und Erweiterung des Geistes zu bleiben, ohne abgelenkt zu werden. Es ist dann viel einfacher, den Geist bei jedem Ein- und Ausatmen zu öffnen und zu entspannen. Der Geist ist ganz gelassen und unbeeindruckt von äußeren und inneren Ablenkungen. Es kommt dann der Punkt, an dem es der Geist vorzieht, ruhig beim Meditationsgegenstand zu bleiben, ohne daß man unnötig Druck ausüben oder sich "konzentrieren" müßte. Er bleibt sehr lange bei der Atembetrachtung. Natürlich sind dann starke Achtsamkeit und ein volles Bewußtsein vorhanden. Man ist sogar noch bei vollem Bewußtsein, wenn man die Grundlage des Nichts erreicht. Der Geist schwankt nicht und weicht nicht von der Atembetrachtung, obgleich man noch Geräusche hört und bemerkt, wenn eine Mücke auf der Haut landet. Die Achtsamkeit auf die Atmung und die Sammlung sind sehr klar und deutlich zu beobachten. Auf der Grundlage des Nichts kann man viele verschiedene Eigenschaften des Geistes untersuchen und betrachten. Der Geist ist aber auch auf den darunterliegenden Meditationsstufen sehr klar. Da er gesammelt ist, kann man die Dinge auch sehr gut beobachten. Das kann man als Folge der Ruhe ansehen. Ein vollkommen ruhiger Geist ist das Glück, das jeder sucht. In dieser Ruhe ist jede Eigenschaft der Ruhe die Vollendung des Augenblicks. Im Satipatthana-Sutta heißt es:

"Wenn das Erleuchtungsglied Sammlung in ihm ist, weiß der Mönch: 'Das Erleuchtungsglied Sammlung ist in mir'; oder, wenn das Erleuchtungsglied Sammlung nicht in ihm ist, weiß er: 'das Erleuchtungsglied Sammlung ist nicht in mir'; und er weiß auch, wie das noch nicht entwickelte Erleuchtungsglied Sammlung entwickelt wird und wie das bereits entwickelte Erleuchtungsglied Sammlung vervollkommnet wird."

36. "Mit Gleichmut betrachtet er den so gesammelten und beruhigten Geist. Zu einer solchen Zeit, wenn ein Mönch den so gesammelten und beruhigten Geist mit Gleichmut betrachtet, ist das Erleuchtungsglied Gleichmut geweckt, und er entwickelt es, und durch die Entwicklung kommt es in ihm zur Vollendung."

Es ist sehr wichtig, das Erleuchtungsglied Gleichmut zu entwickeln. Es bringt den Geist ins Gleichgewicht, wenn er unruhig wird. Gleichmut ist das einzige Erleuchtungsglied, das es dem Geist erlaubt, in Liebe anzunehmen, was im Augenblick geschieht. Beispielsweise wird man nicht abgelenkt, wenn (physischer oder emotionaler) Schmerz aufkommt. Gleichmut hilft einem, die Dinge unpersönlich und ohne Ich-Identifikation zu sehen, die einen in die Ablenkung hineinzieht. Gleichmut beinhaltet, zu sehen, was im Augenblick geschieht und dann mit Ausgeglichenheit darüber hinauszugehen. Die Einsicht von anatta (Nicht-Ich) erlaubt es einem, schnell auf dem Weg des Buddha voranzuschreiten. Allerdings muß man auch etwas vorsichtig mit Gleichmut umgehen, weil er oft mit Gleichgültigkeit verwechselt wird. Gleichgültigkeit beinhaltet etwas Unzufriedenheit und Abneigung, Gleichmut aber nicht. Gleichmut besitzt nur Offenheit und völlige Annahme dessen, was im Augenblick geschieht. Gleichmut öffnet den Geist vollständig. Gleichgültigkeit schließt ihn und versucht, zu ignorieren, was im Augenblick geschieht. Das Sattipatthana-Sutta sagt:

"Wenn das Erleuchtungsglied Gleichmut in ihm ist, weiß der Mönch: 'Das Erleuchtungsglied Gleichmut ist in mir'; oder, wenn das Erleuchtungsglied Gleichmut nicht in ihm ist, weiß er: 'das Erleuchtungsglied Gleichmut ist nicht in mir'; und er weiß auch, wie das noch nicht entwickelte Erleuchtungsglied Gleichmut entwickelt wird und wie das bereits entwickelte Erleuchtungsglied Gleichmut vervollkommnet wird."

Die letzten drei Erleuchtungsglieder, Ruhe, Sammlung und Gleichmut, sind sehr hilfreich gegen Ruhelosigkeit. Ruhelosigkeit weckt zahlreiche Gedanken im Geist und erzeugt viele unangenehme Gefühle im Körper. Man fühlt sich dadurch abgelenkt und, als würde man die Meditation beenden. Der Geist, um nur das Mindeste zu sagen, ist verhärtet und bringt Leid leichter zum Vorschein. Ruhelosgkeit kann man nur durch

Entwicklung von Sammlung des Geistes und Stille des Körpers überwinden. Mit Ruhelosigkeit gibt es kein Gleichgewicht im Geist. Stattdessen gibt es viel Identifikation mit dem schrecklichen Gefühl. Um dieses Hindernis zu überwinden, muß man dem Gefühl erlauben, für sich allein zu sein, und muß den Geist beruhigen. Durch Entwicklung der Erleuchtungsglieder Sammlung, Ruhe und Gleichmut kann man Ruhelosigkeit überwinden.

Die zwei größten Probleme, die Meditierende ständig zu plagen scheinen, sind Trägheit oder Stumpfheit und Ruhelosigkeit oder Überaktivität des Geistes. Man freundet sich besser mit diesen beiden Hindernissen an, weil sie einen begleiten werden, bis man ein Arahat geworden ist. Je eher man daher allen Widerstand gegen sie aufgibt und sie mit freudvollem Interesse zu untersuchen beginnt, desto schneller kann man sie erkennen, loslassen und zum jhana (Meditationsstufe) zurückkehren.

37. "Immer wenn, ihr Mönche, ein Mönch Gefühle als Gefühle betrachtet, wachsam, ganz bewußt und achtsam und Verlangen und Kummer im Blick auf die Welt hinter sich gelassen hat... zu solch einer Zeit ist das Erleuchtungsglied Gleichmut in ihm geweckt, und er entwickelt es, und durch die Entwicklung kommt es in ihm zur Vollendung."

Man sollte sich klar darüber sein, daß man die Erleuchtungsglieder immer anwenden muß, wenn ein Hindernis oder eine Ablenkung auftritt. Es spielt keine Rolle, ob das Hindernis während der Sitzmeditation oder einer Alltagsbeschäftigung auftritt. Die Erleuchtungsglieder bringen den Geist ins Gleichgewicht, wenn er von einer Ablenkung einen Schlag versetzt bekommt.

So geht man mit allen vier Pfeilern der Achtsamkeit vor. Man erkennt, wie man die sieben Erleuchtungsglieder während der achtsamen Atemmeditation durchgehend einsetzt. Die Erleuchtungsglieder erscheinen einer nach dem anderen, nicht gleichzeitig. Man erkennt auch die Wichtigkeit der jhanas (Meditationsstufen) für die Entwicklung des Geistes und daß diese einfachen Anweisungen viel Nutzen und Freude hervorbringen, wenn man sie befolgt.

38. "Immer wenn, ihr Mönche, ein Mönch den Geist als Geist betrachtet, wachsam, ganz bewußt und achtsam und Verlangen und Kummer im Blick auf die Welt hinter sich gelassen hat, zu solch einer Zeit ist das Erleuchtungsglied Gleichmut in ihm geweckt, und er entwickelt es, und durch die Entwicklung kommt es in ihm zur Vollendung.

39. Immer wenn, ihr Mönche, ein Mönch Geistobjekte als Geistobjekte betrachtet, wachsam, ganz bewußt und achtsam und Verlangen und Kummer im Blick auf die Welt hinter sich gelassen hat, zu solch einer Zeit ist das Erleuchtungsglied Gleichmut in ihm geweckt, und er entwickelt es, und durch die Entwicklung kommt es in ihm zur Vollendung.

40. Auf diese Weise, ihr Mönche, bringen die vier Pfeiler der Achtsamkeit, entwickelt und kultiviert, die sieben Erleuchtungsglieder zur Vollendung."

Wenn die sieben Erleuchtungsglieder in perfektem Gleichgewicht sind, wird es möglich, das überweltliche Nibbana zu erreichen. Je weiter man in den jhanas (Meditationsstufen) vordringt, desto feiner wird das Gleichgewicht. Die Feinabstimmung des Geistes wird so interessant, daß man die Sitzmeditation immer weiter verlängern möchte. *Diese Meditation ist bei weitem die beste Unterhaltung in der ganzen Stadt!*

Manche Leute stehen sehr früh auf, um noch vor der Arbeit das Gleichgewicht des Geistes beobachten und trainieren zu können. Die Meditation, die wir hier beschrieben haben, stellt sich als das befriedigendste und erfreulichste Forschungsvorhaben heraus, dem man nur nachgehen kann, und zwar bei jeder Art von Beschäftigung.

Vervollkommnung von wahrem Verständnis und Befreiung

41. "Und wie, ihr Mönche, bringen die sieben Erleuchtungsglieder, entwickelt und kultiviert, wahres Verständnis und Befreiung zur Vollendung?

42. Da, ihr Mönche, entwickelt ein Mönch das Erleuchtungsglied Achtsamkeit, das durch Abgeschiedenheit, Leidenschaftslosigkeit und Verlöschen unterstützt wird und durch Loslösen reift."

"Unterstützt von Abgeschiedenheit" bedeutet, daß man das erste jhana (Meditationsstufe) erreichen muß. Wie oben erwähnt, beginnt die Beschreibung des ersten jhana mit "Abgeschiedenheit von Sinnesvergnügen und schädlichen Dingen". An diesem Punkt ist der Geist wachsam und bleibt beim Meditationsgegenstand mit Klarheit, das heißt ohne abgelenkt zu werden. Wenn eine Ablenkung auftritt, erkennt sie die Achtsamkeit und läßt sie los. Weiterhin sagt die Beschreibung, daß Glück durch Abgeschiedenheit zustande kommt. Auf diese Weise wird das Erleuchtungsglied Achtsamkeit durch Abgeschiedenheit unterstützt.

Leidenschaftslosigkeit bedeutet, daß der Geist frei von Anhaften und Festklammern, das heißt Nachdenken und Analysieren, ist. Im vierten jhana (Meditationsstufe) wird der Geist unerschütterlich und so gleichmütig, daß er leidenschaftslos wird. Auf diese Weise wird das Erleuchtungsglied Achtsamkeit durch Leidenschaftslosigkeit unterstützt.

Verlöschen bedeutet hier das Verschwinden von Verunreinigungen und der Ich-Identifikation mit den Dingen.

Das Wort Achtsamkeit ist von jeher etwas unscharf und bedeutet nicht, was sich die meisten Leute darunter vorstellen. Die Bedeutung des Wortes ist sehr einfach und genau, wenn man es als beobachtender Geist, Aufmerksamkeit oder Wachsamkeit der Aufmerksamkeit versteht. Wirklich wachsam zu sein, bedeutet, zu jeder Zeit zu erkennen, was im Geist vorgeht, dann loszulassen, was Spannung im Kopf erzeugt, und Körper und Geist zu beruhigen. Man beobachtet, wie der gesamte Prozeß abläuft und erlaubt ihm, da zu sein, ohne in das "Drama" hineingezogen zu werden, das heißt ohne sich damit zu identifizieren, diesen unpersönlichen Vorgang persönlich zu nehmen oder den Augenblick zu kontrollieren versuchen.

Achtsam zu sein bedeutet, seinen Geist in Liebe zu öffnen, sich nicht mit einer Ablenkung zu identifizieren und die Spannung in Kopf und Geist zu lösen, so daß man die Dinge klar und ruhig betrachten kann. Wenn man versucht, sich den Geschehnissen in der Gegenwart zu widersetzen oder sie zu kontrollieren, kämpft man mit dem "Dhamma" oder der "Wahrheit des Augenblicks".

Dieser Kampf mit der Gegenwart erzeugt viel Unzufriedenheit und Leid. Wenn man jedoch achtsam ist und klar erkennt, daß alles kommt und wieder geht, kann man sich

öffnen und es hinnehmen, ohne den Geist zu verhärten oder sich zu widersetzen. Freudvolles Interesse ist dann sehr wichtig, denn Freude ist frei von Zorn, Neid, Abneigung, Furcht, Sorge usw. Freudvolles Interesse hilft, die Geschehnisse in rechter Perspektive als unpersönlich zu erkennen. Wenn der Geist aufgerichtet ist, sieht man die Gegenwart als Teil eines kontinuierlichen Prozesses, von dem man lernen kann. Freude richtet den Geist auf, weshalb sie auch ein Erleuchtungsglied und sehr wichtig für die Praxis ist. Außerdem ist es angenehm, mit jemandem umzugehen, der sich freut. Man erinnere sich an das Akronym DROPS: *D*on't *R*esist *O*r *P*ush, *S*MILE and *S*often the mind; akzeptiere, was geschieht, denn es ist der "Dhamma des Augenblicks".

Wenn man mit der Übung fortschreitet, wird man schließlich die höheren und feineren Meditationsstufen (arupa jhanas) erreichen. Man gelangt dann zur Grundlage des "Nichts", die auch Verlöschen genannt wird, weil es dort nichts mehr außerhalb des Geistes zu beobachten gibt. Auf der Grundlage des Nichts betrachtet der Geist nichts. Aber der Geist ist noch da, und die verschiedenen Erleuchtungsglieder können zusammen mit den fünf Anhaftungsgruppen auftreten. Auch einige Hindernisse können noch erscheinen und die Meditation beenden. Es gibt also für den Geist nichts außerhalb von sich selbst zu betrachten, aber es gibt doch noch eine Menge zu sehen. Auf diese Weise wird das Erleuchtungsglied Achtsamkeit durch Verlöschen unterstützt.

Wenn man die Meditationsstufe Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung erreicht und den Geist noch weiter öffnet und entspannt, verlöschen Wahrnehmung und Gefühl schließlich ganz (nirodha samapatti). Allerdings bemerkt man das Abschalten des Bewußtseins nicht, weil man überhaupt keine Wahrnehmung und Gefühl mehr hat! Dies ist die einzige Meditationsstufe, auf der das geschieht. Sie ist immer noch weltlich und nicht das überweltliche Nibbana. Wie kann man ohne Gefühl und Wahrnehmung wissen, was geschieht? Erst wenn Gefühl und Wahrnehmung zurückgekommen sind und die Achtsamkeit stark genug ist, kann man direkt jedes Glied Bedingten Entstehens, eines nach dem anderen, in Vorwärts-Richtung erkennen. Und selbst das ist noch nicht das überweltliche Nibbana. Die einzelnen Glieder sind: *wenn Unwissenheit entsteht, entsteht Gestaltung (karmische Formationskräfte); wenn Gestaltung (karmische Formationskräfte) entsteht, entsteht Bewußtsein; wenn Bewußtsein entsteht, entstehen Name und Form (die fünf Anhaftungsgruppen); wenn Name und Form (fünf*

Anhaftungsgruppen) entstehen, entstehen die sechs Sinne; wenn die sechs Sinne entstehen, entsteht Kontakt; wenn Kontakt entsteht, entsteht Empfindung; wenn Empfindung entsteht, entsteht Verlangen; wenn Verlangen entsteht, entsteht Ergreifen; wenn Ergreifen entsteht, entsteht Werden; wenn Werden entsteht, entsteht Geburt; wenn Geburt entsteht, entstehen Alter und Tod.

Nachdem man diese Glieder in aufsteigender Richtung gesehen hat, erkennt man das Ende Bedingten Entstehens: *wenn Alter und Tod enden, endet Geburt; wenn Geburt endet, endet Werden; wenn Werden endet, endet Ergreifen; wenn Ergreifen endet, endet Verlangen; wenn Verlangen endet, endet Empfindung; wenn Empfindung endet, endet Kontakt; wenn Kontakt endet, enden die sechs Sinne; wenn die sechs Sinnen enden, enden Name und Form (die fünf Anhaftungsgruppen); wenn Name und Form (fünf Anhaftungsgruppen) enden, endet Bewußtsein; wenn Bewußtsein endet, endet Gestaltung (karmische Formationskräfte); wenn Gestaltung (karmische Formationskräfte) endet, endet Unwissenheit.*

Die Einsicht Bedingten Entstehens, in auf- und absteigender Richtung (vorwärts und rückwärts), führt zum überweltlichen Nibbana. Das hat eine gewaltige Veränderung der Lebensauffassung zur Folge. Der Geist wird leidenschaftslos gegenüber dem Glauben an ein bleibendes, ewiges Ich oder Selbst. Man weiß aus eigener Erfahrung, daß es nur ein unpersönlicher Vorgang ist; niemand kontrolliert, wie die Dinge entstehen. Sie entstehen, weil die Bedingungen dafür gegeben sind. In buddhistischer Terminologie heißt das "anatta", das Nicht-Ich allen Seins. Man erkennt auch, daß niemand ein Heiliger durch bloßes Singen von Worten, Sätzen oder Suttas werden kann, auch nicht durch Riten und Rituale, die man selbst oder jemand anders für einen ausübt. Man hat keinen Zweifel mehr am richtigen Weg, der zu den höheren Stufen der Geistesreinheit und zum Arahat führt. Auf diese Weise wird man ein Sotapanna und erreicht den rechten Weg zur Reinigung. Es gibt keinen anderen Weg zu diesen gehobenen Daseinsstufen. Man gelangt dorthin nur durch Verständnis der Edlen Wahrheiten aufgrund von Einsicht in Bedingtes Entstehen. Erkenntnis der drei Eigenschaften aller Dinge wird nie zum Erreichen des überweltlichen Nibbana ausreichen. Alle Buddhas erscheinen daher in der Welt, um den Weg zur Einsicht der Edlen Wahrheiten aufzuzeigen.

42. "Er entwickelt das Erleuchtungsglied Untersuchen von Erfahrung… das Erleuchtungsglied Energie… das Erleuchtungsglied Freude… das Erleuchtungsglied Ruhe… das Erleuchtungsglied Sammlung… das Erleuchtungsglied Gleichmut, das durch Abgeschiedenheit, Leidenschaftslosigkeit und Verlöschen unterstützt wird und durch Loslösen reift.

43. "Auf diese Weise, ihr Mönche, bringen die sieben Erleuchtungsglieder, entwickelt und kultiviert, wahres Verständnis und Befreiung zur Vollendung."

Da dieses Sutta die vier Pfeiler der Achtsamkeit und die sieben Erleuchtungsglieder beschreibt, wollen wir mit dem letzten Teil des Satipatthana-Sutta schließen (Majjhima-Nikaya, Sutta 10, Abschnitte 46-47):

46. "Wer, ihr Mönche, die vier Pfeiler der Achtsamkeit sieben Jahre lang auf diese Art entwickelt, kann eines von zwei Ergebnissen erwarten: entweder vollkommenes Wissen hier und jetzt oder, sofern noch ein Rest Anhaften übrig ist, Nicht-Wiederkehr. "

Man erreicht also die Entwicklungsstufe eines Anagami oder Nicht-Wiederkehrers.

"Ganz zu schweigen von sieben Jahren, ihr Mönche. Wer die vier Pfeiler der Achtsamkeit auf diese Art sechs Jahre lang… fünf Jahre lang… vier Jahre lang…drei Jahre lang… zwei Jahre lang… ein Jahr lang entwickelt, kann eines von zwei Ergebnissen erwarten: entweder vollkommenes Wissen hier und jetzt oder, sofern noch ein Rest Anhaften übrig ist, Nicht-Wiederkehr.

Ganz zu schweigen von einem Jahr, ihr Mönche. Wer die vier Pfeiler der Achtsamkeit auf diese Art sieben Monate lang…sechs Monate lang… fünf Monate lang… vier Monate lang…drei Monate lang… zwei Monate lang… einen Monat lang… einen halben Monat lang entwickelt, kann eines von zwei Ergebnissen erwarten: entweder vollkommenes Wissen hier und jetzt oder, sofern noch ein Rest Anhaften übrig ist, Nicht-Wiederkehr.

Ganz zu schweigen von einem halben Monat, ihr Mönche. Wer die vier Pfeiler der Achtsamkeit auf diese Art sieben Tage lang entwickelt, kann eines von zwei Ergebnissen

erwarten: entweder vollkommenes Wissen hier und jetzt oder, sofern noch ein Rest Anhaften übrig ist, Nicht-Wiederkehr.

47. Daher wurde in bezug hierauf gesagt: 'Dies, ihr Mönche, ist ein direkter Weg [Anmerkung des Autors: einige Übersetzungen sagen "der einzige Weg", aber das ist nicht ganz korrekt. "direkter Weg" ist sehr viel klarer und erzeugt weniger Verwirrung.] *zur Reinigung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Klage, zum Verschwinden von Schmerz und Leid, zum Erreichen des Rechten, zur Verwirklichung von Nibbana - das sind die vier Pfeiler der Achtsamkeit.'"*

So sprach der Erhabene. Und die Mönche waren zufrieden und freuten sich über die Worte des Erhabenen.

Das ist ein ziemlich großes Versprechen, und der Autor hat es sich nicht ausgedacht. Er gibt lediglich wieder, was in den Suttas steht. Wenn man die Entwicklung des Geistes durch die Ruhe der Achtsamkeit auf die Atmung ernst nimmt, kann man das höchste Ziel erreichen. Wenn man den angenehmen Zustand des ersten jhana erreicht und mit der Übung fortfährt, hat man die Möglichkeit, ein Anagami oder ein Arahat zu werden. Das hat der Buddha gesagt. Wenn man eifrig ist, und weiterübt, ohne seine Praxis zu verändern oder einzustellen, wird man mit Sicherheit das beschriebene Ziel erreichen.

Man erinnere sich noch einmal, daß der einzige Weg zum überweltlichen Nibbana über die Einsicht Bedingten Entstehens führt, in beide Richtungen. Es gibt keinen anderen Weg, weil es die Erkenntnis der vier Edlen Wahrheiten, der Hauptlehre des Buddha, einschließt. Großen Nutzen und Gewinn haben die gezogen, die sich nach den Anweisungen des Buddha ausgebildet haben.

SADHU…..SADHU…..SADHU

Für mögliche Fehler in diesem Buch übernimmt der Autor die volle Verantwortung und bittet darum, ihm diese Fehler mitzuteilen. Es ist der aufrichtige Wunsch des Autors, daß alle, die Meditation üben, in ihren Anstrengungen fortfahren mögen, bis sie den höchsten und bestmöglichen Zustand, das heißt vollständige Befreiung bzw. das überweltliche Nibbana erreicht haben. Mögen alle, die aufrichtig sind und die vier Edlen

Wahrheiten kennen und verstehen, das höchste Ziel durch direkte Einsicht erlangen. Mögen alle, die den Weg des Buddha üben, alle Glieder Bedingten Entstehens schnell und leicht erkennen, so daß ihr Leiden schnell zum Ende kommt.

******

Der Autor wünscht das durch das Schreiben dieses Buches gewonnene Verdienst mit seinen Eltern, Verwandten, Helfern und allen Wesen zu teilen, so daß sie schließlich das höchste Ziel erreichen können und frei von Leiden sind.

May suffering ones, be suffering free
(Mögen alle, die leiden, frei von Leiden sein.)

And the fear-struck, fearless be.
(Mögen alle, die von Angst bedrängt werden, frei von Angst sein.)

May the grieving shed all grief
(Mögen alle Betrübten frei von Kummer sein.)

And may all beings find relief.
(Mögen alle Wesen Erleichterung finden.)

May all beings share this merit
(Mögen alle Wesen das Verdienst teilen,)

That we have thus acquired
(das wir hier erworben haben,)

For the acquisition of all kinds of happiness.
(um Glück aller Art zu erlangen.)

May beings inhabiting space and earth
(Mögen die Wesen in der Luft und auf der Erde,)

Devas and Nagas of mighty power
(Devas und Nagas von großer Macht)

Share this merit of ours.
(unser Verdienst teilen.)

May they long protect the Lord Buddha's dispensation.
(Mögen sie das System des Buddha lange schützen.)

Sadhu… Sadhu… Sadhu
(Sadhu… Sadhu… Sadhu)